سلسلة تنمية مهارات الطالب المسلم ١

مهارات فى فن المذاكرة

طريق الطلاب إلى التفوق والنجاح

تأليف
حمدى عبد الله عبد العظيم
أخصائى الإرشاد النفسى بالتربية والتعليم
دراسات عليا فى علم النفس التطبيقى

مهارات فى فن تنظيم الوقت

مهارات فى مقاومة النسيان

مهارات فى علاج الملل والسرحان

مهارات فى فن الحفظ

مهارات فى فن المراجعة

مهارات فى فن القراءة

مهارات فى التعامل مع الإمتحانات

قدم له
استاذ دكتور
معتز سيد عبد الله
أستاذ علم النفس - جامعة القاهرة

مكتبة أولاد الشيخ للتراث

سلسلة تنمية مهارات الطالب المسلم (١)

مهارات في فن المذاكرة

طريق الطلاب إلى التفوق والنجاح

تأليف

حمدي عبد الله عبد العظيم

أخصائي الإرشاد النفسي بالتربية والتعليم

دراسات عليا في علم النفس التطبيقي

تقديم

أ.د. معتز سيد عبد الله

أستاذ علم النفس - كلية الآداب

جامعة القاهرة

مكتبة فؤاد الشيخ للتراث

الهرم / ٣٥٦٢٨٣١٨ فيصل / ٣٧٤١٠٧٠٤

بسم الله الرحمن الرحيم

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا

إِنَّكَ أَنتَ السَّمِيعُ العَلِيمُ

حقوق الطبع محفوظة

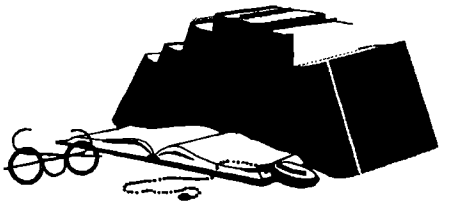
فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

عبد العظيم ، حمدي عبد الله
مهارات في فن المذاكرة ؛ طريق الطلاب إلى التفوق والنجاح
تأليف/ حمدي عبد الله عبد العظيم
تقديم/ معتز سيد عبد الله ط١ - ٢٠٠٨
الجيزة / مكتبة أولاد الشيخ للتراث ٢٤x١٧
١٨٨ص ، ٢٤سم
تدمك ، 1 - 181 - 371 - 977
رقم الإيداع ، ٢٠٠٧/٢٦٦٠٠ ديوى ٣٧٠,١٥
١ - علم النفس التربوي .
أ - العنوان .

مكتبة أولاد الشيخ للتراث

٣٦ ش اليابان - عمرانية غربية - الهرم تليفون / ٣٥٦٢٨٣١٨
٤٢ ش إبراهيم عبد الله من ش المنشية - فيصل / ٣٧٤١٠٧٠٤

تقديم



﴿ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴾ [سورة طه آية :٢٥-٢٨].

يطيب لى أن أقدم كتاب الأخ الأستاذ حمدى عبد الله عبد العظيم الصعيدي «مهارات فى فن المذاكرة». وهو بحق جهد علمى يستحق التقدير .فهو من ناحية يتناول موضوعا شديد الأهمية لطلابنا يتعلق بالمذاكرة والتحصيل الدراسى . ولا يخفى على القارىء الكريم ما يمثله هذا الموضوع من أهمية لكل أفراد الأسرة . فالشغل الشاغل للجميع هو كيفية تحقيق الأبناء للتفوق الدراسي فى مسيرتهم العلمية فى ظل تمتعهم بالتوافق النفسى والاجتماعى. ومن ناحية أخرى يمثل تنمية مهارات الطلاب المعرفية والوجدانية والسلوكية غاية نتمنى إدراكها من أجل توظيف قدرات هؤلاء الطلاب واستثمارها بأفضل صورة ممكنة لتحقيق الأهداف المأمولة لهم ولمجتمعهم بعد مرضاة الله سبحانه وتعالى.

ولذلك كان توجّه الأخ الأستاذ حمدى للعناية بتنمية مهارات الطلاب، بدأها بالمؤلف الحالى «مهارات فى فن المذاكرة». وهو بحق مؤلّف متكامل يحقق الغرض منه، فهو يشمل مجموعة من المهارات النوعية التى تتكامل فيما بينها لتحقيق أفضل توافق دراسي ممكن لأبنائنا الطلاب في مختلف مراحل التعليم مما يجعلهم يحققون - بفضل الله - التفوق المأمول بعيدا عن الضغوط النفسية التى يمكن أن تعوقهم عن تحقيق ذلك، ويدخل فى ذلك مهارات الحفظ والتغلب على النسيان ، وتنظيم الوقت ، والقراءة ، والتغلب على السرحان ، والملل

والإجهاد، وتحقيق النوم الصحي ، والمراجعة النهائية للمواد التى تم تحصيلها، وأخيرا كيفية التعامل مع الامتحانات ، وفهم الأسئلة وتحقيق الإجابات المثلى، بصرف النظر عن طبيعة هذه الأسئلة.

هذا فضلا عن بساطة الأسلوب ورصانة العبارة وسلامة اللغة ووضوح الفكرة.

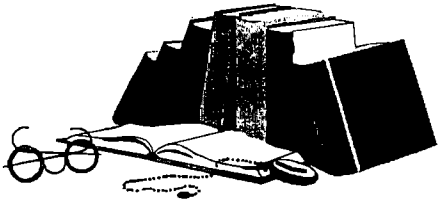
لذلك فقد تحقّق في هذا المؤلّف كافة المقومات التى تجعله موجها علميا ودليلا عمليا لأبنائنا الطلاب يعينهم على طاعة الله أولا ، ثم تحقيقهم لتحصيلهم العلمى وتفوقهم ثانيا .

ونسأل الله تعالى أن ينفع به كل من قرأه ، وأن يجعله في ميزان حسنات مؤلفه لما فيه من نفع إن شاء الله.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ،،

أ.د معتز سيد عبد الله
أستاذ علم النفس - كلية الآداب
جامعة القاهرة

إهداء



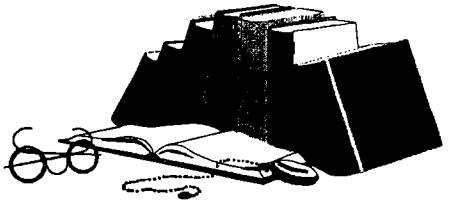
- إلى الأساتذة الأجلاء بقسم علم النفس جامعة القاهرة ، لما يتميزون به من أصالة في المنهج، ودقة في البحث العلمي الرصين، وحرص نادر وعزيز على تربية طلابهم على الجد والالتزام ..

- ثم إلى أستاذي الكريم الأستاذ الدكتور/ معتز سيد عبد الله ، أستاذ علم النفس بجامعة القاهرة ، وخبير التنمية البشرية ، فقد كان نعم الموجه ، والمرشد لي طوال فترة دراستي الجامعية ، فجزاه الله عني خير ما جازى معلمًا عن تلميذه.. كما أسأله سبحانه أن يجعل عملي هذا في ميزان حسناته إنه نعم المولى ونعم النصير .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

حمدي

لمن هذا الكتاب



قصدت بإعدادى لهذا الكتاب أن تستفيد منه الفئات التالية :

١ - الطلاب والطالبات في مراحل التعليم الجامعي وما دونها من التعليم الثانوي العام وما في مستواه، والمراحل الإعدادية، وطلاب وطالبات الأزهر الشريف في جميع المراحل أيضًا .

٢ - فئة الاخصائيين النفسيين والاجتماعيين الذين يهمهم في المقام الأول الإطلاع على مادة هذا الكتاب لمساعدة طلاب مدارسهم وإرشادهم إلى أفضل طرق التفوق والنجاح، ولعمل مطويات جيب للطلاب المتفوقين من هذا الكتاب وتوزيعها عليهم كمكافآت رمزية في المناسبات الملائمة .

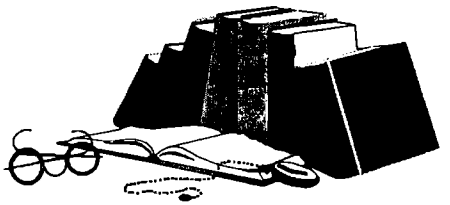
أو لعمل محاضرات إرشادية داخل الفصول عن أفضل طرق المذاكرة للأخذ بيد الطلاب المتعثرين إلى الطريق الأمثل للمذاكرة .

٣ - فئة المدرسين بعامة ممن يلجأ إليهم بعض الطلاب يقصدون عندهم المشورة الملائمة السديدة لمعرفة الأسلوب الصحيح في المذاكرة الفعالة وأفضل أساليبها .

٤ - ثم أخيرًا إلى الآباء والأمهات، حتى يتعرفوا على الطرق المثلى لعملية المذاكرة، من أجل مساعدة فلذات أكبادهم في تلك المهمة الطويلة التي تستغرق أكثر من خمسة عشر عامًا من حياة أبنائهم، سائلاً الله عز وجل أن يوفق الجميع إلى ما فيه الخير والفلاح في الدنيا والآخرة .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

المقدمة



إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله تعالى من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله .

وبعد :

فإن أصدق الحديث كتاب الله، وخير الهدي هدي محمد ﷺ ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار .

ثم أما بعد :

مما لا شك فيه أن تحقيق التفوق والنجاح هدف كل الطلاب؛ لأن كل طالب مسلم يعلم يقينًا أن دينه يحثه على بلوغ الكمال في كل عمل، فقد ثبت عن النبي ﷺ أنه قال : «**إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه**» [حديث صحيح] .

وما قصَّر علماء الإسلام يومًا في التأكيد على أهمية التفوق الدراسي لشباب الأمة، ومع ذلك فمازلنا نلاحظ تخلف بعض الطلاب في دراستهم، لذلك تأكدلنا أن قضية التفوق الدراسي لن تُحلّ بمجرد استثارة العاطفة والحماسة فقط، بل لابد من إدراك علمي لطريق التفوق والأخذ به، أى لابد من التخطيط المنظم للتفوق الدراسي .

لقد لاحظت من خلال عملي في مجال الإرشاد النفسي المدرسي مع الطلبة في المرحلة الثانوية، أن كل طالب يمضي آلاف الساعات في المنزل أو في المدسة أو الجامعة، يدرس المواد المقررة، أو العلوم الإنسانية أو التطبيقية، لكي يحقق هدفه، وصولاً إلى الحصول على وظيفة تؤهله للنجاح في الحياة، ووسط هذا كله لا يجد الطالب مَنْ يُقدِّم له مقررًا أو علمًا يشرح له كيفية أداء وظيفته الحالية كطالب، وظيفة تمتد مزاولة الطالب لها إلى ما بعد سن العشرين.

إن الطالب أثناء دراسته لكل هذا الكم الهائل من المواد والمقررات الدراسية يحتاج لمن يساعده على الحفظ والاستيعاب، وتنظيم الوقت وإدارته بكفاءة، من أجل اجتياز اختيارات عديدة في وسط كل عام دراسي وآخره، وقد تتسبب أحد هذه الاختبارات أو الامتحانات في تعيير مسار الطالب بالكامل، ويُترك الطالب لنفسه وقلقه، يتلقى نصيحة من هنا، ولومًا من هناك، ويُهدِر الجهد والوقت، بل الذكاء والمال، في هذا التخطيط العشوائي .

وفي سبيل المساهمة منى في إعادة التوازن النفسي والعقلي والبدني إلى كل طالب وطالبة، رأيت استعارة عبارة الكاتب «رالف إيمرسون» : «أعظم خدمة تؤديها لشخص، أن تساعده على أن يساعد نفسه» . وإلى هذا المعنى أشار المثل الصيني الشهير : (**لا تعطني سمكة ، ولكن علمني كيف أصطادها**) .

لذا سوف تقرأ - عزيزي الطالب - في هذا الكتاب عصارة خبراتي مع الطلاب، والتي تجاوزت الخمسة عشر عامًا، بالإضافة إلى اعتمادي على تجارب وخبرات أساتذة متخصصون في علم النفس والإرشاد النفسي، من أجل تعليمك (**مهارات في فن المذاكرة**) .

وإني أؤكد لكل طالب وطالبة أن ما يتضمنه هذا الكتاب من مهارات لن يضمن لك تحقيق التفوق والنجاح في دراستك وفقط، بل إنه سيساعدك في أن تخرج

أفضل ما عندك من قدرات عقلية ونفسية وجسدية.

إن الطالب الذكي بالطبع لا ينتظر من هذا الكتاب أن يضمن له التفوق؛ لأن التفوق والنجاح يرجعان وقبل أي شيء إلى : إيمانك بالله العلي العظيم، وإيمانك بذاتك، نفسك وإرادتك وذكائك .

بين أيديكم - إذن - أعزائي الطلبة والطالبات - هذا الكتاب تقفون من خلاله على «مهارات في فن المذاكرة» لإدارة مهاراتكم الكامنة بداخلكم، وخدمة مستقبلكم الدراسي، وللعودة بالإتزان إلى حياتكم العامة بين الدراسة، والرياضة، والعبادة، والثقافة، والترفيه...

فهيا معًا نسير وبكل خطى واثقة لإدارة الوقت، وتمضية عام دراسي خالٍ من القلق والتخبط، تتمتع خلاله - عزيزي الطالب - بهواياتك وحياتك العامة، مطمئنًا على مسيرتك الدراسية أولاً بأول، قادرًا على إعادة نفسك على الطريق عند أي خروج عنه، محققًا في النهاية أفضل النتائج، ومحتفظًا بتوازنك الصحي والنفسي والاجتماعي .

فاترك - عزيزي الطالب - القلق وراء ظهرك، وثق في قدراتك، واقرأ ما بين يديك جيدًا - إن كنت صادقًا في طلبك التفوق والنجاح - ولا تتكاسل عن تنفيذ الطرق التي ستلاحظها ساطعة أمام ناظريك،

موقنًا بأن الله معك، وأنه سبحانه لا يضيع أجر من أحسن عملاً، واثقًا بأنك ستكون - إن شاء الله - من الناجحين المتفوقين .

بقلم

حمدي عبد الله

٢١ رمضان ١٤٢٨هـ

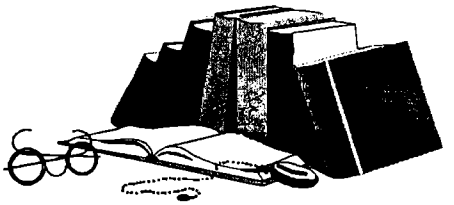
٣ أكتوبر ٢٠٠٧م



الفصل الأول

مهارات في فن الحفظ

الفصل الأول : مهارات فن الحفظ



الحفظ طريقة مألوفة عند جميع الأمم سواء القديمة أو الحديثة على السواء ، وكان علماء الإسلام يعنون بحفظ القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة عناية فائقة .

وقد روتْ كتب السيرة والتاريخ بسند صحيح أن عثمان بن عفان رضي الله عنه قرأ في ركعة واحدة القرآن كله ، من الذاكرة ، كما روتْ كتب التراجم أن شيخ الإسلام ابن تيمية كان إذا سُئل عن آية في كتاب الله ، استحضر في ذهنه كل ما يتعلق بتلك الآية من آيات أخرى .

وقد ذكر ابن خلكان في كتابه «وفيات الأعيان» ، (أن الإمام أحمد بن حنبل حفظ - عن ظهر قلب - ألف ألف حديث ، في حين أن البخاري حفظ وهو صبي ما يقرب من خمسة عشر ألف حديث) .

ذكر ابن عساكر عن داود الخفاف أنه قال : «أملى علينا إسحاق ابن هوية أحد عشر ألف حديث من الذاكرة ، ثم أعادها دون أن ينقص أو يزيد حرفًا واحدًا ، وفي هذا دليل على قوة ذاكرته .

مما لا شك فيه أن الذاكرة الحافظة تخدم صاحبها في أي مجال من مجالات العلوم المختلفة ، يقول العلامة الخليل بن أحمد الفراهيدى : «ما سمعت شيئًا إلا كتبته ، ولا كتبته إلا حفظته ، وما حفظته إلا نفعنى» .

فعلماء الطبيعة والرياضيات في حاجة إلى ذاكرة قوية لحفظ القوانين والمعادلات ، ولا يستطيع إنسان إجادة اللغة دون معرفة كثير من الألفاظ ، وحفظ قواعد النحو والصرف والإملاء .

يقول (ديروك) : «مكانة الذاكرة في حياة الإنسان عظيمة القدر ، والشخص المثقف المضطر إلى مسايرة تقدم المعرفة على مر العصور ، في حاجة دائمة إلى المعرفة»[١] .

تعريف الحفظ :

الحفظ هو المرحلة التي تفصل بين العلم والتذكر ، وهو يختلف عن كل منها من حيث إن التعلم عملية فعلية يقوم بها الفرد ، ويبذل في سبيلها مجهوداً ، ويستنفذ بشأنها طاقة عصبية .

وكذلك التذكر هو محاولة تتطلب مجهوداً خاصاً ، وتستهلك طاقة عصبية معينة .

أما الحفظ فما هو بعملية ، بل هو حالة استقرار أو ركود نسبي[٢] .

فالتذكر ليس الحفظ ، وإنما هو مقياس الحفظ ، فالطالب الذي يحفظ جدول الضرب - مثلاً - ويمكنه تذكره إذا طلب منه ذلك نقول عنه بأنه حفظ جدول الضرب ، هذا الحكم لا يمكن الوصول إليه إلا بعد اختبار الطالب وتذكره.

تنمية مهاراتك في فن الحفظ :

للحفظ الجيد أساسيات ومبادىء ، بمثابة المهارات المهمة التي ينبغي مراعاتها عند التعلم ، من أهم هذه المهارات :

---

(١) انظر : التربية في الإسلام ، أحمد الأهوانى (ص : ١٨٧) .
(٢) انظر : الذاكرة والنسيان، أحمد عطية الله (ص : ١٦٦) .

الأولى : التدريب الموزع: أثبتت تجارب علماء النفس أمثال «هو فلاند» وغيره أن توزيع مرات التدريب يؤثر في مستوى الحفظ أكثر من تأثيره في التعلم الأولى الأصلى ، وقد تبيَّن أن التدريب الموزع أفضل من التدريب المجمع (المتواصل) في حالة الاسترجاع المباشر ، أما في حالة الاحتفاظ طويل الأمد (حوالى ٣ أسابيع) ، فإن توزيع التدريب أكثر فعالية من تكثيفه وتجميعه.

إن قراءة المادة مرة واحدة في اليوم على خمسة أيام مثلاً ، قد أعطى احتفاظاً يعادل (٣) أضعاف ما قدمته قراءتها (٥) مرات متتالية ، وذلك بعد الانتهاء من التعلم .

قد يتم تعلم المادة بشكل سطحى من أجل الاحتفاظ والاستعمال المباشر عن طريق الحفظ (الصميم) ، ولكن من أجل الاحتفاظ طويل الأمد ، بفضل توزيع التدريب والتعلم [١].

وتتلخص أفضلية التدريب الموزع فيما يلي :

أ - يعمل على القضاء على عامل التعب الذي تظهر آثاره إذا كان العمل متواصلاً .

ب - يعمل على القضاء على عامل الملل ، وما يتبع ذلك من تشتيت الانتباه، وضعف الرغبة في التحصيل ، ومن ثم تبذير الوقت .

جـ - ترتيب المعلومات ، ففي الفترة التي تحدث بين كل محاولة وأخرى تترتب المعلومات في الذاكرة ، وهذه حقيقة أثبتها علماء النفس ، فالمذاكرة والتعلم تحتاج إلى عملية ترسيب ، وهذا الترسيب يبلغ أشده بعد ثلاثة أيام من

(١) انظر سيكلوجية الذاكرة ، د. محمد قاسم عبد الله (ص : ٦٥ ، ٦٦) .

انتهاء المحاولة السابقة ، فإذا ما حاول المتعلم تكرار ما سبق أن تعلمه ، وجد أساسًا يبنى عليه مجهوده الجديد ، أما في حالة المذاكرة المستمرة فهناك فترة ترسيب واحدة لا تكفي لتثبيت المعلومات تثبيتًا كاملاً .

فالتدريب الموزع - إذن - يفيد كثيرًا في تثبيت المعلومات واستقرارها في الذهن .

وهذا يفسر لنا سبب تكرار قصص الأنبياء كثيرًا في القرآن الكريم ، فما تكررت إلا لتثبيت فؤاد النبي ﷺ، ولتثبيت المواعظ المستفادة من هذه القصص في عقول وأذهان أصحاب رسول الله ﷺ.

وفي السنة النبوية نجد آثارًا كثيرة تشير إلى هذا التدريب الموزع .

والتكرار مثلما ورد عن رسول الله ﷺأنه قال : «**إنما مثل صاحب القرآن كمثل الإبل المعقلة ، إن عاهد عليها أمسكها ، وإن أطلقها ذهبت**» (١).

وفي رواية عن ابن مسعود رضي الله عنه أنه قال : قال رسول الله ﷺ: « .... **استذكروا القرآن ، فلهو أشد تفصيًا من صدور الرجال من النعم بعقلها**» (٢).

☜ الثانية : التسميع الذاتي :

يعتبر التسميع من العوامل المهمة جدًا في الحفظ ، والاحتفاظ بالمعلومات.

وقد ثبت أن بقاء المادة المتعلمة في الذاكرة قصيرة الأجل يتطلب إعادة وتسميعًا حتى لا تُنسى ، فالتسميع مع المهارة الأولى وهى «التكرار في التدريب الموزع» يساعدان في إدخال المادة المتعلمة إلى الذاكرة طويلة المدى .

---

(١) متفق عليه : البخاري (٥٠٣١) ومسلم (٧٨٩) .
(٢) رواه البخاري برقم (٥٠٣٢) .

والتسميع يُعد هنا بمثابة «اختبار من الفرد لنفسه» ، ومن هنا يعتبر الاختبار ضروريًا جدًا ، فالمتعلم يبقى أكثر نشاطًا وتدريبًا وعزمًا حتى يجرى اختباره، أما في حالات القراءة والمذاكرة المتكررة من دون تسميع أو اختبار ، فإن المتعلم سيفقد هذه الخصائص .

والتسميع من جهة ثانية يساعد على الاحتفاظ طويل المدى ، خصوصًا أن الشخص يبقى في حالة تأهب واستعداد نتيجة درجة الإثارة والتنبه التي يمر بها ، وهذه الدرجة من التنبه والإثارة مفيدة جدًا وضرورية للغاية للإنجاز والتعلم الجيدين ، نتيجة لأهميتها في عملية الحفظ .

فما هو المقصود بالتسميع ؟

هو محاولة استرجاع ما يذاكر الطالب في أثناء المذاكرة نفسها ، بمعنى أن يقرأ الموضوع مرة أو مرتين ، ثم يحاول أن يقرأ لنفسه ماعلق بذهنه مستعينًا بالأصل كلما غابت عنه كلمة أو أفكرة ، ثم يعاود المذاكرة بعد كل مرة أو عدد من المرات تتلوها محاولة للتسميع ، وهكذا حتى يعتقد بأنه أجاد حفظ المادة .

وقد يستعين الطالب بالقلم فيكتب ما حفظه ثم يطابق بينه وبين الأصل ليقف على مدى وقوة حفظه [١].

ويُعرف البعض التسميع بأنه : «التأمين على المعلومات ضد النسيان» [٢].

ومعناه أن يسترجع الفرد ما استذكره من حين لآخر ، لمعرفة مدى ما أحرزه من نجاح ، وعلاج ما يبدو من مواطن ضعف في التحصيل والتأكد من الحفظ والفهم ، وهنا أؤكد من خلال خبراتي مع الطلاب أن الكثير من الطلبة والطالبات

(١) انظر : كيف تتذكر دروسك ، د . زين محمد شحاتة (ص : ٦٨ ، ٦٩) .
(٢) انظر : للتفوق طريق كيف تسلكه د . خالد جمال (ص : ٥٤) .

يعتقدون أن قراءة الدرس وفهمه ومحاولة حفظه تكفيهم ، لكن عندما يحاولوا إجابة أحد الأسئلة وخاصة في الامتحان ، فإنه يتعذر عليهم الإجابة عن بعض أجزاء السؤال ويقف حائرًا وهو يقول : «إني أعرفها» ، «إني أفهمها» ، لكنه عندما يحاول تذكرها ولا يستطيع ، هنا وفقط يدرك أهمية التسميع ، وتكرار الحفظ مهما كلفه من وقت وجهد .

وتتلخص أهمية التسميع فيما يلي :

أ - يحفز التسميع المتعلم ، ويجعله يركز انتباهه في القراءة ، ومن ثم يتثبت من المعاني أو من حقيقة الألفاظ الغريبة كالأعداد وكذلك معرفة علاقة أجزاء المادة بعضها ببعض .

ب - يستثير التسميع عند المتعلم الثقة بالنفس عندما يحس بأنه تمكن فعلاً من إجادة جانب من المادة بعد القراءات الأولى . وفضلاً عن ذلك فإن المتعلم يكتشف نواحى النقص في مذكراته فينتبه إلى الأجزاء الصعبة ويوجه إليها عناية أكبر في القراءات التالية .

جـ - التسميع يمنح الطالب نوعًا من التغيير الذي يعمل بدوره على التغلب على ما قد يصيب الطالب من ملل ناجم عن القراءات المستمرة .

د - يعزز التسميع الحفظ لدى المتعلم ، فكلما شعر المتعلم أنه اقترب من التمكن من المادة ازداد نشاطًا .

هـ - يوفر التسميع الوقت والجهد ، ويؤدى إلى حفظ أضمن ، فقد بيَّنت الدراسات النفسية الحديثة أن طريقة التسميع الذاتي تجبر المتعلم على تحديد وانتقاء ما يريد تذكره ، بل ويتخذ المتعلم فيها موقفًا إيجابيًا ، وكذلك تركز انتباه المتعلم .

طرق التسميع وأنواعه :

تختلف طرق التسميع تبعًا لنوع المادة الدراسية التي يذاكرها ، وكذلك تبعًا لطريقة الطالب نفسه في المذاكرة ، إلا أن الثابت علميًا هو أن أفضل الطرق للتسميع هى الطريقة التي تشبه استخدامك لمادة الدراسة في الحياة العمليَّة أولاً ، وفي الامتحانات ثانيًا[١] .

وإذا كان أغلب الامتحانات تحريرية ، إلا أن بعض مواد الدراسة خاصة في المرحلة الجامعية تعتمد على الامتحانات العمليَّة أو الشفوية وفيما يلى شرح لأهم طرق التسميع .

١ - **التسميع الشفوي** : وهو أسهل الطرق وأسرعها ويحسن ملاحظة الآتى :

أ - إذا كنت تسمع على نفسك يكون من المهم جدًا الرجوع إلى الكتاب في الأجزاء غير المتأكد منها .

ب - التسميع مع أحد الزملاء أو مع أى شخص آخر أفضل من التسميع الشفوى على نفسك .

جـ - التسميع الشفوى إذا حدث في صورة مناقشة ومحاولة لشرح الدرس فإنه يكون أفضل جدًا .

٢ - التسميع التحريري :

إن كتابة الدرس تكشف بصورة دقيقة عن الأجزاء التى لم تستطيع حفظها جيدًا والتي تحتاج إلى عناية وتكرار .

---

(١) انظر : دليل التفوق للطالب المسلم، دار الاعتصام (ص : ١٨) .

طريقة التسميع التحريري : يحاول بعض الطلاب والطالبات إعادة كتابة الدرس كله وليس هذا هو المقصود بالتسميع التحريري ، بل يكفي كتابة النقط الهامة والقوانين والنظريات والقواعد كذلك العناية بالرسوم التوضيحية وكتابة الأجزاء عليها .

وهنا يجب التأكد من أن ما تكتبه صحيح وذلك بالرجوع إلى الكتاب .

ويراعى ما يلي عند التسميع التحريري :

أ - لا يلزم الاهتمام بحسن الخط ، بل المطلوب الكتابة السريعة وبخط كبير ، مع الجراءة في الكتابة ، مما يجعلك تعتاد على ذلك ويُنمى قدرتك على تصحيح الأخطاء .

ب - الاعتماد على الأوراق المتبقية من الكشاكيل القديمة يُنمى عندك عادة الاقتصاد والبعد عن التبذير الذي نهى عنه الإسلام .

٣ - التسميع العملي :

ويقصد بالتسميع العملي «محاولة إجراء التجارب العلمية الواردة بالمقرر الدراسي قدر الإمكان إن تيسر للطالب إجراءها ، بحسب ظروف كل طالب ماديًا».

ويكون التسميع العملي غالبًا ودائمًا بعد التسميع الشفوي والتحريري .

خطوات التسميع العملي :

أ - إبدأ بمراجعة الدرس سريعًا مراجعة نظرية .

ب - إعداد أدوات التجارب بعد ذلك من ذاكرتك .

جـ - حدد المقادير وخطوات التجربة والملاحظات والنتائج قبل البدء في التجربة عن طريق التذكر وتداعى المعانى مع ملاحظة اختلاف نوعية التجربة (كيميائية - فيزيائية - تشريحية بيولوجية) .

د - أجر التجربة بناء على الخطوات التي حددتها .

هـ - قارن النتائج التي توصلت إليها بالنتائج المدونة بكتابك المدرسى ، ولاحظ مدى انطباق خطواتك ونتائجك مع ما في الكتاب [١] .

المهارة الثالثة : الانتباه والرغبة [٢] .

أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن العمليات العقلية العليا في الإنسان تبدأ من الإحساس ، ثم الانتباه ، ثم الإدراك ، ثم التعلم ، ثم التذكر ، ثم التفكير المؤدى إلى حل المشكلات [٣] .

وبناءً على ذلك فإن أى معلومة لكى تدخل ذهن الطالب فلابد أولاً من أن يحس بها ، ثم لابد وأن ينتبه لهذه المعلومة.. نعم الانتباه الذي إن لم يتحقق لم تفلح مراحل وصول المعلومات إلى ذهن الطالب أبدًا ، وقد كشفت أبحاث علماء النفس عن أن تركيز الانتباه ودقة الملاحظة المقصودة في أثناء المذاكرة يعين على الحفظ والتذكر، وقد يقرأ الطالب نصًا من النصوص عدة مرات ، ولكنه يعجز عن ترديده غيبًا ؛ لأنه لم يفكر في خلال قراءته في حفظه .

فالملاحظة المجردة لا تكفى وحدها في التعلم، بل يجب أن يعتمد الطالب على الانتباه ، وبالذات الانتباه المقصود في التركيز .

أما عامل الرغبة :

فهذا العامل يُعد من أهم العوامل في تيسير الحفظ وزيادة قوته . والرغبة في الاستذكار هو ما يُطلق عليه عند علماء النفس بالدافع ، وهذه الرغبة

---

(١) انظر : دليل التفوق للطالب المسلم ، مرجع سابق (ص : ١٩ ، ٢٠) .

(٢) راجع بتوسع : «في علم النفس العام» د/ عبد الحليم محمود السيد وآخرون (ص : ١٤٠) .

(٣) انظر : كتاب «العمليات العقلية وتناول المعلومات» للدكتور/ أنور الشرقاوي . طبعة مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ١٩٨٤م .

شرط ضروري لكل استذكار جيد وفعال ، وكلما كان الدافع قويًا والرغبة عالية كلما زادت فعالية المذاكرة . وذلك ناتج من زيادة عامل المثابرة عند الطالب أثناء المذاكرة .

وهذه الرغبة القوية في الاستذكار تزيد من مستوى اليقظة وتركيز الانتباه عند الطلاب ، وتؤخر ظهور التعب ، وتحول دون ظهور الملل ، وتجعل الطلاب أكثر تقبلاً وهضمًا لموضوعات المادة التي هم بصددها ، مما يزيد بالتالى من مثابرتهم ، وقدرتهم على مقاومة ضروب الإغراء التي تصرفهم عن المذاكرة.

وخير دافع يزيد من رغبة الطلاب في الاستذكار هو أن يبتغوا بمذاكرتهم وجه الله تعالى ، كما في حديث عمر بن الخطاب رضي الله عنه عند البخاري أن رسول الله ﷺ قال : «**إنما الأعمال بالنيات**» وعليه فيلزم كل طالب مسلم أن يذاكر ويتفوق ليتبوأ منزلة رفيعة يستطيع من خلالها أن يخدم الإسلام ، ويساعد على بناء الحضارة الإسلامية ليقود من جديد كما كانت مشرقة تشع نورها على جميع الأمم ، نور الثقافة ، ونور الفكر ، ونور الأدب ، ونور الهدى والإيمان والتوحيد الذي هو أعظم الأنوار .

وبذلك ينال الطالب معونة الله وتوفيقه في الدنيا ، والثواب والأجر العظيم في الأخرة .

وقد تكون الدوافع اجتماعية ، كأن يُدخل الطالب السرور على والديه ، وأن يرفع من رأسهما بين الأهل والجيران ، أو يحاول أن يرد لهما من صنيعهما نحوه ومن جميل رعايتهما له وإنفاقهما عليه طوال العام الدراسي بأن يزيد من رغبته حتى يحقق ما يتمناه لنفسه ولوالديه ولأمته الإسلامية .

المهارة الرابعة : الفهم والتنظيم :

أثبتت تجارب ودراسات علم النفس الحديث أن المادة الدراسية إذا ما انتظمت ، بحيث تصبح أنماطًا من الوحدات التي تجمعها فكرة واحدة صارت أيسر في حفظها من الوحدات الصغيرة التي لا يجمعها خيط واحد .

فلو قدمنا للطالب مجموعة من الكلمات المتفرقة ، ومجموعة من الكلمات التي يجمعها معنى واحد ثم طلب منه حفظها ، فلاشك أن المجهود الذي سيبذله الطالب في حفظ المجموعة ذات المعنى سيكون أقل من المجهود الذي سيبذله في حفظ الكلمات الأولى .

ومن هذا المنطلق يجب على المتعلم أن يبحث عن الفكرة التي تربط الوحدات لتيسر له حفظها في زمن أقل . فتنظيم المادة المتعلّمة وربط وشائجها له قيمة اقتصادية في الحفظ[١] .

نعم ، قد يستذكر الطالب موضوعات لا يفهمها ، لكن الاستيعاب والحفظ في هذه الحالة يكون أبطأ وأبعد عن الدقة ، ونشير هنا إلى أن الطلاب الذين يحفظون دروسهم بتكرارها تكرارًا أصم دون تنظيمها وفهم ما تنطوى عليه من معنى لا تثبت الدروس في أذهانهم ولا يسهل عليهم الإفادة منها ، فالمواد المفهومة كالأطعمة المهضومة هى التي يستفيد منها الجسم .

هذا علاوة على أن الفهم يستثير اهتمام الطالب ورغبته في الاستمرار في تحصيل العلوم[٢] .

وهنا يطرأ التساؤل : ما الذي يعين على فهم المادة ويسهل حفظها ؟!

---

(١) انظر : كيف تستذكر دروسك وتستعد للامتحان ، مرجع سابق (ص : ٧٢) .

(٢) وهناك تجربة للباحث «جوردن بوار» حول أهمية التنظيم في تنمية القدرة على الحفظ ومقاومة النسيان في كتاب «في علم النفس العام» د/ عبد الحليم السيد وآخرون (ص : ١٤١) فراجعها - إن شئت .

والإجابة على هذا السؤال : تتلخص في أنه مما يعين على فهم المادة وسهولة تعلمها وحفظها هو تنظيمها والربط بينها وبين غيرها من المواد المتصلة بها .

ونقصد بتنظيم المادة المدروسة أن يلخصها الطالب بلغته الخاصة وأن يقسمها أقسامًا مناسبة ، وأن يبحث عما بين هذه الأقسام في وحدات متكاملة تسلسلية منطقية أو طبيعية ما يجعل لها معنى يسهل فهمها ، ففهمنا للشيء يزداد كلما ازداد ارتباطه بغيره من الأشياء ، بينما المعلومات المتناثرة غير المترابطة فلا قيمة لها إلا إذا تكاملت وتآلفت في صيغة واحدة [١] .

ويؤكد الدكتور «محمد قاسم عبد الله» أستاذ الصحة النفسية بجامعة تشرين بسوريا ، وعضو الجمعية الأوروبية لعلم نفس الشخصية ، على أهمية درجة المعنى في حفظ المادة المتعلمة بقوله : «كلما كانت المادة المتعلمة منظمة وذات معنى ، زاد حفظها واسترجاعها ، وقد أشرنا إلى أن حفظ الشعر وتذكره أسهل من النثر ، وهذا الأخير (النثر) أسهل تذكرًا من الكلمات التي لا معنى لها ، ويدل على ذلك : أن المواد التي يُحتفظ بها تتصف بوجود روابط داخلية بينها وتنظيم، هذا الرابط والتنظيم ضروريان جدًا للحفظ والتذكر [٢] .

وللوصول إلى التنظيم ، ينبغي على الطالب أن يقوم بقراءة الموضوع جملة واحدة ، لتكوين الفكرة الإجمالية ، ولربط مقدماته بنتائجه ، ثم يتبع ذلك بقراءة إجمالية ثانية ، لتكوين فكرة تفصيلية عن أجزاء المادة وعلاقة بعضها ببعض، ثم لا يبدأ في حفظها إلا بعد أن يفهم محتواها وربط وشائجها بخيط جامع.

---

(١) انظر : سيكلوجية المذاكرة ، محمد كامل عبد الصمد (ص : ٣١ ، ٣٢) بتصرف .
(٢) انظر : سيكلوجية الذاكرة د/ محمد قاسم عبد الله (ص : ٦٥) ط١ ، ٢٠٠٣م .

المهارة الخامسة : الطريقة الكلية والطريقة الجزئية :

تقوم الطريقة الكلية على أساس تناول المادة من أولها إلى آخرها ، وتقرأ كلها مرة واحدة رغم تعدد فقراتها ، ثم تقرأ مرة ثانية ، وربما ثالثة حتى يصل الفرد إلى دراسة الفكرة ككل أو حفظها بعد ذلك ، بينما تقوم الطريقة الجزئية على أساس تجزئة المادة إلى وحدات منفصلة يدرس الطالب أو يحفظ كلا منها على حدة رغم أن كلاً منها تمثل فكرة غير متكاملة .

ويتساءل الطلاب هل الأفضل أن يُجزِّيء الطالب المادة التي يراد تحصيلها إلى أجزاء واتقان كل جزء منها على حدة ثم يُؤلف أخيرًا بين تلك الأجزاء . أم أن يجعلها بكاملها دون تجزئة ؟

والجواب : أن ذلك مرتبط بعدة اعتبارات أهمها :

١ - **ترابط المعنى** : فكلما كانت المادة مترابطة المعنى فإن الطريقة الكلية تكون أفضل من الجزئية ، وعليه فإن المادة إذا كان وحداتها منطقية من أولها لآخرها ، كان تكون قصيدة شعرية أو رواية لحادث تاريخي ، أو توضيحًا لنظرية، فالطريقة الكلية تناسبها .

٢ - **عمر الطالب** : فإذا كان الطلاب كبارًا كطلاب الجامعات والدراسات العليا فإن الطريقة الكليةأنسب لهم ، وذلك لما لها من قدرة على إدراك العلاقات الهامة بين المعاني واستيعاب المادة كوحدة . لكن هذه الطريقة لاتلائم الأطفال لأن الطفل يريد أن يشعر أنه حفظ شيئًا ولا صبر له على الانتظار حتى يتم تحصيله الموضوع بأسره ، في حين أن الطريقة الجزئية تشعره بذلك ، وتشعره أيضًا بمدى تقدمه أو تأخره .

٣ - **طول المادة وصعوبتها** : دلَّت الأبحاث الحديثة على أن الطريقة الكلية أفضل في حالة المواد الأسهل والأقصر ، وحين تكون لها وحدة طبيعة أو

تسلسل منطقى ، أما عن الطريقة الجزئية فقد كشفت التجارب والمشاهدات على أنها أكثر إفادة من الكلية إذا كانت المادة طويلة ، وكانت معانيها غير تامة أو غير واضحة إلى حدما .

وعليه فإنه إذا كانت المادة مسرفة في الطول أو في الصعوبة ، فيفضل تقسيمها إلى أجزاء مناسبة يؤلف كل جزء منها وحدة طبيعة ثم تدُرس كل وحدة وتُحفظ على حدة .

٤ - **مستوى ذكاء الطالب** : فقد أثبتت الأبحاث النفسية الحديثة أن الطالب الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الذكاء يميل إلى المذاكرة بالطريقة الكلية ، وتفيده حينئذ الطريقة الكلية أكثر من الجزيئة .

فإن مستوى ذكائهم يمنحهم درجة عالية من إدراك العلاقات بين وحدات المادة التي يذاكرونها .

الدمج بين الطريقتين :

أدى عدم وجود إجماع على أفضلية إحدى الطريقتين السابقتين (الكلية والجزئية) إلى ابتكار طريقة وسط بينهما وهى ما يطلق عليه بـ «الطريقة المزدوجة» .

وتقوم هذه الطريقة على ما يلى :

أ - يقرأ الطالب المادة بأسرها ليفهمها أولاً قبل البدء في حفظها .

ب - يبدأ الطالب في حفظ المقرر المطلوب حفظه جزءًا جزءًا .

جـ - يركز الطالب على الأجزاء الصعبة فيكررها أكثر ، أى يعطيها الطالب جهدًا أكثرًا ووقتًا أطول .

د - كلما حفظ الطالب جزءًا ضمّه إلى الجزء السابق الذي حفظه حتى يتم حفظ المادة كلها .

هـ - يقوم الطالب بمراجعة المادة كلها جملة واحدة في نهاية حفظه[١] .

المهارة السادسة : عقد النية على الحفظ :

فكثيرًا ما يقرأ الطلاب ، ولا يهتمون باتخاذ أى قرار يتعلق بتذكر ما قرأوه بعد مدة .

مثال ذلك : أن تجلس لمدة طويلة مع أخيك الأصغر ، تساعده في حفظ نشيد ، وقد تقرأه ، وتكرره معه عشرات المرات .

وفي النهاية هو يحفظه وأنت لا ؛ لأنه عقد النية وأنت لم تعقدها .

ولا تنس هنا - عزيزى الطالب - أن قرار الحفظ لابد وأن يرتبط في ذهنك بالمدة الزمنية التي ستستمر قبل استدعاء المعلومة مرة أخرى . فكل مدة أنت تحددها ، فإن الذاكرة تتعامل معها بطريقة مختلفة .

ولتوضيح ذلك أكثر ، فإننا نرى - مثلاً - عامل المقهى يأخذ طلبات الزبائن شفهيًا ، ويبلغها ، ويأتى بها ، ويُحصِّل ثمنها ، ليورده في الخزينة ، وفي هذه اللحظة - فقط - تسقط من ذاكرته كل الطلبات التى تمت المحاسبة عليها ، فيعود لملئها من جديد مع زبائن جُدد (لاحظ هنا : أن العامل اتخذ قرا التذكر لمدة محددة ، ثم قرار الإسقاط ، وذلك بفطرته المكتسبة من طبيعة عمله).

والمطلوب منك عزيزى الطالب المسلم أن تكتسب الحس المشابه مع مراعاة الفارق ، فكمّ المعلومات المطلوب منك حفظه أكبر وأعقد ومطلوب منك حفظه وتذكره لأشهر قادمة .

---

(١) انظر : كيف تستذكر دروسك د/ زين محمد شحاتة (ص : ٧٥) بتصرف .

وإذا تدبرت معى معنى كلمة«المراجعة» (١) والتى نستعملها ، إنما هى تجديد لهذه المدد باستمرار ، وبالطبع فإن التجديد يستغرق وقتًا أقل كثيرًا، ولكن الطالب الذكى يُطيل المدد ، استعدادًا للمدة القصيرة نسبيًا (بين انتهاء الدراسة آخر العام وموعد بداية الامتحان) ، حيث يكون التجديد لمن داوم على المراجعة ، عملية سهلة وسريعة ، علاوة على قصر المدة المطلوب التذكر بعدها .

ولهذا كله يجب عليك أن تؤكد لنفسك قبل البدء في الحفظ أنك مصمم على تسميع ما سوف تحفظه ، وبذلك تشعر بازدياد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ .

المهارة السابعة : الاقتران والتداعى :

تخيل نفسك تبحث عن شخص في صحراء واسعة ، أو أنك تبحث عنه في مدينة له فيها أصدقاء .

ففي الأولى (الصحراء) ، لابد لك أن تقطع الصحراء طولاً وعرضًا ، بحثًا عن الصدفة التي قد تمكنك من مقابلته ، وقد لا تجده أبدًا ..

أما في الثانية (المدينة) ، فأنت تبحث عنه - فقط - في أماكن تعلم أنه يميل إلى الذهاب إليها ، أو عند أصدقائه أو معارفه .

هذا - بالضبط - هو موقف المعلومة ، فهى إما تنزل إلى الذاكرة كأنها صحراء جرداء ، فتضيع فيها ولا تستقر ، ولا يمكن استدعاؤها وإما أن تنزل في بيئة مألوفة ، لتلتصق بمعلومة أخرى لها بها صلة وعلاقة ، وتعملا معًا على تثبيت إحداهما الأخرى .

---

(١) راجع إن شئت : فصل «مهارات فى فن المراجعة» من هذا البحث .

وواجبك - عزيزى الطالب - هنا أن توطد العلاقة - دائمًا - بين المعلومة الجديدة ، ومعلومات سابقة موجودة في ذاكرتك ، فتسكن معها ، وتقترن بها لتُكون معًا نقطة مغناطيسية متزايدة القوة ، تعمل على جذب المعلومات الجديدة الأخرى ، وهكذا .... حتى إذا نجحت في استدعاء أية واحدة من تلك المعلومات، فإن المعلومات الأخرى المتصلة بها تتداعى أمامك في يسر وسلاسة مدهشة [١] .

وهذا يذكرنا بالعلاقة بين المعنى والاحتفاظ في الذاكرة للمادة المطلوب مذاكرتها ، فالمادة ذات المعنى يعنى أنها تلك المادة التي سبق ووجدت في خبرة الشخص ، وكان لها ارتباطات سابقة ، وقد كشفت نتائج الأبحاث النفسية العلمية الحديثة عن أن معدل التعلم الأصلي السابق على التعلم الحالي عامل مهم في درجة الحفظ . فكلما كان في ذاكرة الطالب قدر كبير من المعلومات ، فإن ذلك يساعد في فهم المعلومات الجديدة ، وبالتالي شدة حفظها ومقاومة نسيانها .

وهذا ما يُطلق عليه علماء النفس «بانتقال أثر التدريب» من مقررات دراسية إلى مقررات أخرى درست في الفصل نفسه [٢] .

المهارة الثامنة : استخدام أسلوب النشاط الإيجابي[٣] :

أثبتت الأبحاث والدراسات النفسية الحديثة أن التعلم الجيد يقوم على النشاط الإيجابي الذاتي للطالب ، وذلك عن طريق البحث والإطلاع والتنقيب، واستخلاص الحقائق ، وجمع المعلومات بدلاً من أن يقف سلبيًا ويتلقى المعلومات جاهزة من المدرس ، فالمعلومات التي يُحصِّلها عن طريق نشاطه

(١) انظر : مهارات المذاكرة ، إعداد : همام ناصف (ص : ٣٢) بتصرف .
(٢) انظر : سيكلوجية الذاكرة ، د/ محمد قاسم (ص : ٦٥) بتصرف واختصار .
(٣) انظر : «في علم النفس العام» د/ عبد الحليم السيد وآخرون (ص : ١٤٣ ، ١٤٤) .

الذاتي لا تكون عرضة للنسيان ، فالطالب يجب أن يكون نشيطًا فعالاً في عملية المذاكرة والتعلم[١] .

ولهذا فإن الطالب الذي يقوم بعملية تنظيم ذاتي للمعلومات التي يذاكرها، فإنه يصعب عليه نسيانها فيما بعد ، وعلى حد قول عالم النفس «باندورا» ، فإن «الأشخاص الذين يستطيعون تنظيم سلوكهم إلى حد كبير عن طريق تصور النتائج التي قد يولدونها هم بأنفسهم ، فإنه يمكنهم فهم الكثير من المواد التي يتعلمونها عن طريق التنظيم الذاتي ، وبالتالى سهولة حفظها[٢] .

وعلى هذا يجب أن يكون موقف الطالب مما يستذكره موقفًا إيجابيًا فعالاً، فلا يقتصر على مجرد التكرار الآلي ، وترديد ألفاظ الكتاب أو المذكرات ، بل يجب أن يفكر الطالب دائمًا فيما يقرأ محاولاً انتزاع معناه ، كما يحاول تطبيقه أو تلخيصه بلغته الخاصة ، والإجابة على أسئلة عنه ، أو يناقشه مع نفسه أو يحاول شرحه لزميل له .

ولذا عليه أن لا يطلب مساعدة من شخص آخر على فهم عنصر غامض إلا إذا كان في حاجة ماسة إليه ، فإن اعتماد الطالب على غيره يجعله في النهاية سلبيًا تمامًا ليس في المذاكرة وحدها ، وإنما في كل سلوكياته الأخرى أيضًا .

ولذا كان أسلوب النشاط الإيجابي من قبل الطالب عند مذاكرته سبيلاً لفتح آفاق تفكيره وفرصة مران لذهنه ، ودافعًا له على العمل في تنمية مقدرته على البحث والتنقيب .

---

(١) انظر : عادات الاستذكار ومهاراته السليمة ، د/ سناء محمد سليمان (ص : ١٦) .

(٢) انظر : نظريات التعلم تأليف : غازدا ، وكورسينى ، ترجمة : علي حجاج (ص : ١٤٩) .

المهارة التاسعة : النوم عقب الحفظ :

لا شك أن المهارة هنا لا تمكن في النوم بذاته ، بل في موضع استعمال النوم ووقته ، فالذي أثبتته الدراسات والتجارب المعملية النفسية أن للنوم أثرًا واضحًا في تثبيت الحفظ لاسيما إذا كان مباشرة بعد المذاكرة .

فالفترة التي يقضيها المتعلم نائمًا ليست فترة خمول كلي ، بل هى ذات أثر إيجابي فيما سبق تعلمه .

وقد أجرى بعض علماء النفس دراسة علمية عن أثر النوم على الحفظ ، وذلك بأن أعطيا طالبين عشرة مقاطع ، فعملا على تكرارها إلى أن تمكنا من استرجاعها صحيحة للمرة الأولى ، ثم أُعيد اختيار الطالب الأول بعد انقضاء ساعة من الزمن شغلها في عمل آخر ، بينما اختبر الثاني بعد أن قضى الساعة نائمًا ، ثم أُعيدت التجربة باختبارات أجريت على فترات طويلة ، فأسفرت النتائج عما يأتى :

	بعد ساعة	بعد ساعتين	بعد ٤ ساعات	بعد ٨ ساعات
فترة يقظة	٤٦٪	٣١٪	٢٢٪	٩٪
فترة نوم	٧٠٪	٥٤٪	٥٥٪	٥٦٪

فإذا قارنا بين نتيجة التذكر بعد ثمان ساعات من النوم وبين ساعة واحدة من اليقظة نجد أن فترة النوم الطويلة أقل أثرًا في النسيان ، لهذا قرر صاحبا التجربة أن النسيان ليس في الحقيقة ضياعًا للتأثيرات والارتباطات العقلية، وإنما يعتمد أساسًا على فعل المؤثرات الجديدة الذي يصبح عاملاً على الكبت والتعويض في عملية التذكر ، فإذا أمكن القضاء على هذا العامل كما في حالة النوم ، فإن النسيان سيكون نسبته ضعيفة إلى حد كبير[١] .

(١) انظر : الذاكرة والنسيان ، د/ أحمد عطية الله (ص : ١٨٧) .

فالخبرات الجديدة هى التي تشوش على ما يتعلمه المتعلم ويريد حفظه، ولذلك كان زمن النوم أقل ضرراً على الحفظ من زمن اليقظة ؛ لأن المستيقظ يتعرض لخبرات جديدة تتداخل مع الخبرات السابقة ، وتشوِّش عليها حفظًا وتذكرًا .

وللاستفادة عملياً من هذه الظاهرة ، يستطيع الطالب أن يُتبع تعلمه لمادة مهمة لا يريد أن ينساها فترة نوم يصحو بعدها ليستعد لأداء اختبار من الاختبارات لسنوات سابقة مثلاً ، فالتعلم الجيد ثم النوم الجيد ثم الجلوس للاختبار يُعطى نتائج طيبة إذا سارت بقية الأمور على ما يُرام(١).

❀ ❀ ❀

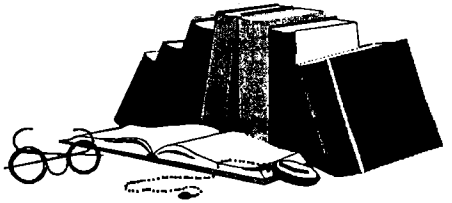
(١) انظر : المهارات الدراسية ، محمد على الخولي (ص : ١٢٤) .



الفصل الثاني

مهارات في التغلب على النسيان

الفصل الثاني : مهارات في التغلب على النسيان



النسيان وضعف الذاكرة مشكلة يعاني منها الكبار والصغار على حد سواء وإن أخطر فئة تعانى من النسيان هى فئة «الطلاب» في كل المراحل التعليمية، والذاكرة هى الأساس في حفظ العلم واستذكاره ، وأى ضعف فيها يسبب النسيان ، ولا غنى لأى طالب وطالبة عن الحفظ ورعاية ذاكرته وتحسين أدائها، قال أبو موسى الأشعرى رضي الله عنه لتلاميذه : «احفظوا عنا كما حفظنا»[١] .

تعريف النسيان :

النسيان : ضد الذكر والحفظ[٢] ، ويعرفه بعض علماء النفس بأنه : «فقدان طبيعى جزئى أو كلي ، مؤقت أو دائم لما اكتسبناه من ذكريات ومهارات حركية»[٣] .

وإذا كان بعض علماء النفس يشير إلى أن النسيان قد يكون نعمة ، حينما يتعلق النسيان بالخبرات المؤلمة التي يمر بها الإنسان ، بحيث أن تخزين تلك الخبرات قد يعرض الإنسان لمظاهر سوء توافق قد تفقده مباهج الحياة ، إلا أن النسيان قد يكون نقمة إذا اتخذ صوراً متكررة حادة قد تصل إلى حد نسيان الإنسان لضروريات يجب أن ينساها خلال تعاملاته اليومية ، وبالذات في سياقنا

(١) أخرجه ابن عبد البر في «جامع بيان العلم» (٢٨٢/١) بسند صحيح .
(٢) انظر : لسان العرب ، لابن منظور (٤٤١٦/٦) .
(٣) انظر : كيف تستذكر دروسك ، د/ زين محمد شحاتة (صحيح :٤٣) .

هنا ، ما يتعلق بمواد الدراسة المقررة على الطلاب ، فإن مجرد تعرض الطالب لنسيان تلك المواد قد يؤدى إلى فشله الدراسي وتعثره .

مخاطر النسيان وآثاره :

النسيان سبب لضياع العلم ، وضياع الجهد والوقت ، وكثيرًا ما حذَّر السلف الصالح من نسيان العلم وإهماله فيندرس . ولذا كانوا يكثرون الوصية بمذاكرة العلم ومدارسته .

قال على بن أبي طالب - رضي الله عنهما - : «تزاوروا وتذاكروا الحديث، فإنكم إن لم تفعلوا يُدرس»[١] ، وقال ابن جماعة الكتاني : «لابد لكل حافظ من أوقات يكرر فيها مواضيه ويراجعها ، وإلا كلفه النسيان شططًا»[٢] .

وقال ابن عباس - رضي الله عنهما - : «إذا سمعتم منى حديثًا فتذاكروه بينكم فإنه أجدر وأحرى ألا تنسوه»[٣] .

ولذا كان من كمال العقل والعلم والحزم : الحرص على حفظ العلم ، ومعرفة الخطوات والمهارات التي تؤدي إلى التغلب على النسيان .

والنسيان عزيزي الطالب يمكن التغلب عليه من خلال زيادة القدرة على التركيز ، والتنشيط المستمر للذاكرة (وهذا على سبيل الإجمال) .

النظريات المفسّرة لأسباب النسيان :

حاول الكثير من علماء النفس تفسير لماذا يحدث النسيان ، وتوصلوا إلى عدد من النظريات ، وفائدة معرفة الأسباب هنا تكمن في أن معرفة السبب جزء من العلاج بل هى من أهم أجزاء العلاج ، وفيما يلي عرض لهذه النظريات:

---

(١) انظر : جامع بيان العلم وفضله (٦٢٣/١) بسند صحيح .

(٢) انظر : تذكرة السامع والمتكلم ، لابن جماعة (ص : ١٢٣) . ط . دار الكتب العلمية . بيروت .

(٣) انظر : المحدث الفاصل بين الراوي والواعي ، للرامهرمزى (ص:٥٤٧) ط . دار الفكر . بيروت.

١ - نظرية التلاشي والضمور : ترى هذه النظرية أن المعلومات تزول من الذاكرة أو تتلاشى تدريجيًا مع مرور الزمن ، خصوصًا إذا لم يُستعمل مرارًا، تمامًا كما تضمر العضلة في حال توقفها عن العمل لفترة طويلة .

٢ - نظرية التداخل : ترى هذه النظريات أن تعلم مواد جديدة بعد مواد سبق تعلمها يحدث لنوع من التداخل إما سابق أو لاحق ، فإذا أعاقت المادة الأولى تذكر المادة التي تليها تُسمى هذا بالتداخل القبلي ، أما إذا أعاقت المادة الثانية تذكر أو حفظ المادة السابقة أو الأولى سُمى هذا بالتداخل البعدي أو اللاحق، وهذا يفسر لنا كيف أن الطالب إذا نام بعد تعلمه مادة ما فإنه سيتذكر هذه المادة بطريقة أوضح وأفضل عما إذا كان قد تعلمها أثناء النهار ، وكثرة الأعمال الحركية والذهنية ، من طبيعتهما أن يؤثرا في عملية التدعيم ومن ثم يسهل نسيانها ، وذلك عكس الذين ينامون بعد التعلم ، فإنهم يتركون فرصة التدعيم بسبب عدم التداخل الذي يحدث للنشاط أثناء النهار، ففي النهار وأثناء اليقظة يسهل تداخل المعلومات والمواد فيما بينها ، مما يزيد من نسيانها[١] .

٣ - نظرية الكبت : وتستند هذه النظرية إلى مفاهيم التحليل النفسي الذي يبين أن الحوادث المرتبطة بخبرات وذكريات مؤلمة سيتم نسيانها ، وذلك لتفادى القلق والتهديد الناجم عن تذكرها ، من هنا فإن النسيان عملية دفاعية لا شعورية ، الغرض منها الهروب من موقف يثير حالات وجدانية مؤلمة[٢] .

---

(١) انظر : سيكلوجية الذاكرة ، د/ محمد قاسم عبد الله (ص:٦٦ ، ٦٧) بتصرف .
(٢) انظر : علم النفس الفسيولوجي ، د/ أحمد عكاشة (ص:٢١٣) .

٤ - **النظرية الجشتالطية :** تشدد هذه النظريات على دور التنظيم في المعلومات والمواد التي يجري تعلمها ، فالمعلومات تنتظم بأشكال وبنى معينة، مما يسهل تذكرها واستدعاءها ، وقد أشرت في الفصل الأول إلى عامل التنظيم في الحفظ والتذكر فيما سبق .

من هنا يقول أصحاب هذه النظرية إن عدم توافر التنظيم في المعلومات يسرع في نسيانها وزوالها .

☜ ☜ بعض أسباب النسيان الأخرى :

وهناك أيضًا عدد من الأسباب الأخرى التي تسبب النسيان ، وهى تختلف من شخص لآخر ، وقد تتعدد الأسباب في الشخص نفسه ، من هذه الأسباب:

١ - **ضعف التقوى :** فارتكاب المعاصى ، وترك الطاعات سبب لعقوبة النسيان .

٢ - **كتمان العلم :** فإن من يكتم العلم يعاقبه الله بنفس الجزاء فيحرمه منه فينساه .

٣ - **إهمال حق الجسد :** بعدم العناية بالتغذية السليمة ، والإسراف في تناول الطعام . وعدم أخذ قسط وافر من الراحة ، وكثرة الإجهاد أو السهر المفنى .

٤ - تشتت الذهن بكثرة الأشغال والعلائق التافهة ، مما يعوق الذاكرة عن أداء وظائفها ويضعف هذا الأداء .

٥ - ترك أسباب تنمية الذاكرة : ومن أمثلة ذلك : -

أ - تنظيم المعلومات وإدخالها إلى الذاكرة .

ب - التركيز أثناء القراءة أو الاستماع للمدرس .

جـ - زيادة الرغبة فيما يقرأ الطالب أو يسمع .

د - زيادة مدة المراجعة وتنظيمها .

٦ - تركيز الذهن على مادة دون أخرى ، ولهذا يحدث النسيان للمواد التي يهملها الطالب ، والصواب توزيع التركيز على كل المواد الأهم فالمهم .

❀ ❀ ❀

مهارات علاج النسيان والقضاء عليه

● المهارة الأولى : تجريد النيَّة وتحقيق التقوى :

النية ذات أثر بالغ على أعمال الإنسان وأقواله وأحواله ، والفرق واضح بين من خلصت نيَّته ، وبين من اختلفت وانحطت .

فالأول تحركة نيَّته وتبعثه على بذل الجهد الموصل للهدف ، والثاني يتخلف عن الركب وتتدنى مستوى همته : لهذا قال ابن عباس رضي الله عنهما : «إنما يحفظ الرجل على قدر نيته» (١) .

وأما التقوى ، فإنها تورث القلب نورًا ، وقد تكاثرت النقول عن السلف في التحذير من المعاصي ، وبيان أثرها على العلم . سأل رجل مالكًا : «يا أبا عبد الله هل يصلح لهذا الحفظ شيء ؟ قال : إذا كان يصلح له شيء فترك المعاصي» (٢) .

ولهذا تجد الطالب المسلم المتدين يقدر المسئولية الملقاة على عاتقه ، فلا يتكاسل عن الاجتهاد في المذاكرة ، ولا يتهاون عن المثابرة في تحصيل المواد المقررة على أفضل وجه ، وتقوى الله توصل المرء إلى الشعور بأن الله تعالى معه طول الوقت ، وأنه يُسدد خطاه ، ويعينه على صعوبات المذاكرة والحياة عمومًا ، ومن اعتقد أن الله تعالى معه ازدادت طمأنينة نفسه ، مما يسهل له وصوله إلى محطة التفوق والنجاح .

● المهارة الثانية : تنظيم الوقت وحسن استغلاله :

والمقصود هنا الحرص على الأوقات المناسبة للحفظ ، وقد اهتم العلماء بذكرها عند الكلام عن آداب طالب العلم .

---

(١) انظر : الجامع لآداب الراوي والسامع ، للخطيب البغدادي (٢/٣١٢) .

(٢) انظر : المصدر السابق . نفس الصفحة .

قال أحمد بن الفرات : «لم نزل نسمع شيوخنا يذكرون أشياء عن الحفظ، وأجمعوا أنه ليس شيء أبلغ فيه إلا كثرة النظر ، وحفظ الليل غالب على حفظ النهار» .

وقال إسماعيل ابن أبي أويس : «إذا هممت أن تحفظ شيئًا فنم وقم عند السحر ، فأسرج وانظر فيه ، فإنك لا تنساه بعد إن شاء الله» .

وقال أبو بكر الخطيب : «إنما اختاروا المطالعة بالليل لخلو القلب ، فإن خلوه يسرع إليه الحفظ»[١] .

وقال ابن جماعة : «وأجود الأوقات للحفظ : الأسحار ، وللبحث : الأبكار ، وللكتابة : وسط النهار ، وللمطالعة والمذاكرة : الليل»[٢] .

وعمومًا ، فإن استغلال الأسحار والأبكار ، وطرف من الليل هو الأصل في ذلك ، فإن إفراز الغدة فوق الكلوية (الكظرية) - كما تؤكد الأبحاث العلمية - يزداد حتى يصل إلى أعلى نسبة من هرمون التركيز من ٤-٨ صباحًا ، وأدنى درجة منه تكون بعد ١١ مساءً ، إذن : فلابد من النوم ليلاً ، إذ إن أي إخلال بذلك يخفض التحصيل بنسبة ٢٥٪ .

● المهارة الثالثة : العناية بصحة الجسد وغذائه وصحته :

فالاهتمام بالغذاء المتوازن سبب من أسباب مقاومة النسيان ، بالإضافة لتقليله ، وعدم الشبع ، خاصة وأن العلماء ذكروا أن أوقات الجوع أجود للحفظ من أوقات الشبع[٣] .

---

(١) انظر : الجامع لآداب الراوي (٢/٢٦٥) .
(٢) انظر : تذكرة السامع ، مرجع سابق (ص:٧٢،٧٣) .
(٣) انظر : المرجع السابق ، نفس الصفحة .

ولا يعنى هذا الإهمال في التغذية ، فالثابت أن سوء التغذية يؤذي الصحة بطرق مختلفة ، وسوء التغذية نقصد به : عدم الحرص على توازن العناصر الغذائية في الطعام الذي يتناوله الطلاب .

كما أن التنويع في الطعام يساعد على تلافى الحموضة في الدم وحفظ الكبد في عمل منتظم ، فلا شيء يثير الأعصاب أكثر من سرعة الحموضة ، وهذا مما يُسبب السرحان وعدم التركيز مما يحدث النسيان .

- والاهتمام بالرياضة البدنية يحافظ على تحسن الدورة الدموية ، كما أنها تساعد الأوعية الدموية في ضغطها لتوصيل الدماء إلى القلب .

والرياضة المنتظمة تحسن أيضًا حركة الحجاب الحاجز وهو بدوره يحسن مهمته ، وكذلك تستفيد الأوعية الدموية الدقيقة التي يزداد نشاطها في أداء مهمتها ، وكذلك الحال مع شتى الأوعية الدموية بالجسم وعمليات الجسم الفسيولوجية ، مما يساعد على ازدياد حيوية الفرد ومقدرته على الاستذكار، وبالتالي مقاومة نسيان المعلومات التي ذاكرها [١] .

ويشير الخبراء والمختصون في مجال الإرشاد النفسي إلى أن أكثر الناس حاجة إلى الرياضة البدنية هم المشتغلون بالأعمال الفكرية والذهنية ، ومنهم بطبيعة الحال فئة الطلاب بمختلف مستوياتهم .

- كما أن النظافة والوضوء والتطيب كلها أمور ذات أثر طيب على انشراح الصدر ، واتقاد الذهن ، ولذا : كان كثير من سلفنا الصالح يتهيئون للدرس بالوضوء[٢] ، والتطيب ، ونظافة الملبس ، حتى إنهم كانوا يكرهون أن يُحدِّثوا عن رسول الله ﷺ وهم على غير وضوء[٣] .

(١) انظر : سيكلوجية المذاكرة ، مرجع سابق (ص:١٧) .

(٢) راجع : موسوعة الإعجاز العلمي في سنة النبي الأمي ، للمؤلف . ط . أولاد الشيخ ،وذلك للوقوف على فوائد الوضوء الصحيحة ، وخاصة في تنشيط الصحة والذهن .

(٣) انظر : جامع بيان العلم وفضله (٢/١٢١٧-١٢٢٠) .

وقد ذكر بعض العلماء أمورًا لتنشيط الذاكرة ومقاومة النسيان ، ولكنها في معظمها ليست موصوفة من مشكاة النبوة ، فهى إذن تخضع للتجربة والبحث العلمي ، كتناول العسل ، وحبة البركة ، والزبيب ، ومضغ اللبان وتناول السمك، ولا شك أن الكلمة هنا تكون للطب والأبحاث الطبية الصحية .

وأما ما ذكر عن أن هناك أطعمة معينة للحفظ ومقاومة النسيان ، فالثابت عن سلفنا الصالح إنكار ذلك ، قال صالح بن محمد البغدادي : «لو كان الحفظ بالعلاج والأدوية ، لغلبنا عليه الملوك ، ولكنه خلق وطبع» [١] .

● المهارة الرابعة : اتباع القواعد السليمة للاستذكار :

وذلك يشمل جوانب :

☜ الجانب الأول : ما قبل الحفظ أو المذاكرة :

وهذا الجانب يتعلق بالاستعداد النفسي، من ذلك : إخلاص النية ،والاستعانة بالله ، والثقة بالنفس ، والاستماع بما يقرأ الطالب ويدرس ويحفظ ، وقوة الإرادة منذ بداية العام الدراسي ، والتركيز الذهني باستحضار الهدف دائمًا .

☜ الجانب الثاني : أثناء الحفظ أو المذاكرة :

ونقصد بها : الكيفية التي يذاكر بها الطالب أو يحفظ ، وقد ذكرنا في الفصل الأول الكثير منها ، ولكننا نشير إليها هنا تلميحًا في إيجاز [٢] .

التكرار للمادة المراد حفظها ، وتوزيع التعلم بأن تتخلله فترات استراحة، والتسميع الذاتي ، والمذاكرة بالطريقة الكلية في المواد الملائمة لذلك ، ورفع الصوت أثناء الحفظ ولكن بقدر لا يشق على الطالب ، فإن القراء الخفية

---

(١) انظر : الجامع لأخلاق الراوي والسامع (٢٧٩١٢) .

(٢) انظر المهارات الدراسية (٩٨) وما بعدها .

للفهم ، والرفيعة للحفظ والفهم [١]، والنشاط الإيجابي الذاتي ، بوضع الخطوط والتلخيص ، والتساؤلات على الهامش ، ووضع علامات رمزية ، بالإضافة إلى تنظيم المعلومات ، ومعرفة المعنى من كل جزء يذاكره ، وربط القديم بالجديد ، وتقسيم الجزء المراد حفظه إن كان طويلاً إلى عدة أجزاء صغيرة ثم التكرار [٢] .

☜ الجانب الثالث : ما بعد المذاكرة أو الحفظ :

وذلك بمقاومة النسيان ، وتلافيه قبل حلوله عبر عدة خطوات :

☜ الأولى : المراجعة المستمرة بانتظام [٣] :

فالمراجعة ليست إضاعة للوقت ، ولا توقفًا عن العمل ، ولا تأخرًا في التعلم أو الحفظ بل هى تعلم بعينه ، وهى التي تحفظ النتائج السابقة ، وتحافظ على رأسمال الطالب ، فإن المعلومات التي تُحفظ جيدًا لا تكاد تُنسى .

وإنما تكون في مكان ما في الذاكرة ، ويحتاج استحضارها إلى وقت طويل، بخلاف ما يترك بدون مراجعة ، فإنه يُنسى ولا يمكن استحضاره إلى حد كبير [٤] .

☜ الخطوة الثانية : التطبيق وحل التمارين :

ونقصد به الإكثار من حل الامتحانات السابقة والاختبارات ، ويمكن للطالب اللجوء حينئذٍ إما لمدرس يراجع له إجاباته ليقيم نفسه ، أو يحل الامتحانات التي لها إجابات نموذجية .

---

(١) انظر : الحث على طلب العلم ، للعسكرى (ص:٧٢) .

(٢) انظر : ظاهرة النسيان لعبد الحكيم بلال (ص:١٠٤-٧٠٦) بتصرف .

(٣) انظر : الفصل الخاص بـ «مهارات في فن المراجعة» من هذا الكتاب .

(٤) انظر : خطوات النجاح ، لمحمد العثمان (ص:٦٦) .

وإما أن يحاول الطالب تطبيق ما يدرس ويتعلم في حياته اليومية ، كأن يتكلم قدر الإمكان ببعض الكلمات باللغة الانجليزية أو الفرنسية أو غيرها أثناء حديثة ، أو أثناء مذاكرته لمادة باللغة العربية وهكذا في بقية المواد الدراسية الأخرى .

☜ الخطوة الثالثة : تبليغ العلم وتعليمه :

وهنا نقصد به أن يحاول الطالب مدارسة ما ذاكره مع زملائه وأن يكون صادقًا معهم ، فلا يبخل عليهم بعلمه إن كان من المتفوقين ، وإذا حاول الطلاب تنظيم جلسة مدارسة أثناء حصص الاحتياط أو المجالات أو ما شابه لمذاكرة ما تعلموه بحيث يمنح كل طالب مالديه من علم لزملائه فهذا أفضل وأصوب.

وإذا كان المال ينقص بالإنفاق ، فإن العلم يزكو بالتعليم ، فإن تعلم العلم وتعليمه معين جدًا على تثبيته في الذاكرة وعدم نسيانه .

وأخيراً : فليكن لك أسلوبك الخاص في مذاكرتك ، ولكن أنصحك عزيزي الطالب بأن تأخذ أسلوب تخطيط الوقت وإدارته ووضع مذكرة عمل يومية ، وذلك إن كنت في بداية العام الدراسي أو كان هناك وقتًا كافيًا لتعدل من طريقتك في المذاكرة ؛ لأن هذا الطريق سيوفر لك وقتًا وجهدًا كبيرًا ، ثم إن لم يكن هناك وقتًا كافيًا لتعدل أسلوبك . فلا أقل من أن تأخذ بالمبادىء العامة للاستذكار الجيد والله يوفقك .

☜ المهارة الخامسة : المزاولة المستمرة لتدريبات تنشيط الذاكرة :

وهذه المهارة من أهم المهارات التي تساعد في تنشيط الذاكرة ومقاومة النسيان ، فالثابت عند العلماء أن الذاكرة تضعف مع التقدم في العمر ، إن لم يقم الشخص بتنشيطها ، لذا أصبح تنشيط الذاكرة أمرًا في منتهى الأهمية.

وكما أن التمارين الرياضية تساعدك على المحافظة على مرونة الجسم وجماله ، فكذلك التمرينات الذهنية فإنها هى الأخرى تساعدك على مرونة ذهنك الإجمالية حتى مع التقدم في العمر .

إن مداومة الطالب على تدريبات تنشيط الذاكرة ستساعده بشكل قوى وفعلي في مقاومة النسيان ، وعليه دائمًا أن يستخدم الحواس الخمس ، وليس حاسة واحدة فقط ، بل عليه أن يتذكر أنه كلما استخدم أكثر من حاسة كلما كان ذلك أيسر بكثير .

وكل ما على الطالب الذي يعاني من النسيان وضعف الذاكرة هو أن يعمل على تنشيط قواه العقلية كى يمتع بذاكرة حادة وعقل نشيط ، فالتدريبات الذهنية المستمرة سوف تزيد من قدرته على تخزين واستدعاء المعلومات ، وعلى كل طالب أن يضع في ذهنه دائمًا : أن الذاكرة تحتاج إلى تدريب متصل وإلا ستضمر .

عزيزي الطالب المجتهد ، وعزيزتي الطالبة المجدّة : هيا بنا الآن مع بعض التدريبات التي ستزيد - إن شاء الله - من قدرتكم على التذكر ويمكن بموجبها «التغلب على النسيان وضعف الذاكرة»(١) .

☜ التمرين الأول : زيادة القدرة على استخدام الأرقام :

يمكن أداء هذا التمرين في أي مكان وفي أي وقت ، وفي أثناء الذهاب للمدرسة أو حين العودة منها ، في أثناء الذهاب لمجموعات التقوية أو العودة منها ، وتكمن قيمة هذا التمرين في أنك يجب أن تركز وتستخدم بعض الصور الذهنية المساعدة .

---

(١) انظر : كيف تتخلص من النسيان ، يوسف الأقصرى (ص:١٦) وما بعدها .

فكرة هذا التمرين قائمة على طرح عدد من الرقم (١٠٠) ، وليكن العدد المطروح (٩) مثلاً ، ثم مواصلة الطرح من آخر ناتج .

فنقول : ١٠٠ - ٩١ - ٨٢ - ٧٣ - ٦٤ .. وهكذا .

أما إذا لاقيت صعوبة في أداء هذا التمرين شفهيًا ، فيمكنك أن تستعين بالكتابة ، وإذا وجدت سهولة فيمكنك أن تبدأ من الرقم (٢٠٠) ، وفي كل مرة تطرح عدد مكون من رقمين فتقول مثلاً ٢٠٠ - ١٣ = ١٨٧ ، ١٨٧ - ١٣ = ١٧٤، ١٧٤ - ١٣ = ١٦١ ، ١٦١ - ١٣ = ١٤٨ ، وهكذا .

☜ التمرين الثاني : تنمية قدرتك على تذكر الأرقام :

ولتنمية هذه القدرة خذ رقمًا وضاعفه بقدر ما تستطيع ، ولتبدأ برقم سهل مثل : ٣ ، ٩ ، ١٨ ، ٣٦ ، ٧٢ وهكذا ...

فإذا وجدت ذلك سهلاً بالنسبة لك يمكنك استخدام عدد مكون من رقمين وسهل مثل ١١ ، ٢٢ ، ٤٤ ، ٨٨ ، وهكذا...

أما إذا وجدت ذلك صعبًا بالنسبة لك ، يمكنك استخدام طريقة الزيادة العددية الثانية لرقم ما ، مثل : إضافة رقم ٦ للرقم (٢) ثم للذي يليه من ناتج الإضافة هكذا فنقول : ٢ ، ٨ ، ١٤ ، ٢٠ ، ٢٦ ، ٣٢ ، وهكذا ...

☜ التمرين الثالث : تنمية التركيز على المهام الضرورية :

ومن فوائد التمرين أنه ينمى قدرة الطالب على التركيز ويساعده على إتقان فن الالتزام بالمواعيد والمسئوليات الأخرى التي لها علاقة بالوقت ، ومن ثم مساعدة الطالب على التغلب على النسيان وضعف الذاكرة .

وخلاصة هذا التمرين : أنك عندما تستيقظ في الصباح يمكنك أن تفكر طويلاً في المهام التي يجب عليك القيام بها خلال اليوم دون أن تستعين

بمفكرتك اليومية ، ثم اعمل على تركيز الصورة الخيالية لهذه المهمة في ذهنك، وبعد ذلك مارس أنشطتك العادية التى تقوم بها كل يوم .

وفي نهاية اليوم راجع كل ما فعلته لمعرفة ما إذا كنت قد تذكرت كل المهام التي تذكرتها صباحًا ، وهل قمت بها أم لا .

وثق عزيزي الطالب الذي يعاني من النسيان ، أنك إذا بدأت يومك في محاولة كى تتذكر المهام المطلوبة منك بشيء من التركيز ، فإن ذلك سيساعدك شيئًا فشيئًا في تقوية ذاكرتك ، ومع التدريب المتواصل على التذكر سوف تتقن ذلك، وسوف تلاحظ تغيرًا كبيرًا في قدرتك على تذكر المواعيد والتواريخ ودقائق المواد الدراسية .

لاحظ أن أهم جزء في هذا التمرين هو : أنك عندما تأوى إلى فراشك ليلاً ، لابد وأن تقوم بعمل كشف حساب لذاكرتك لمعرفة ما استطعت القيام به من تلك المهام ، وتلك التي لم تقم بها بسبب النسيان أو عدم وجود وقت لها .

ومن المفيد في هذا التمرين أن تتخيل أمامك دائمًا عقارب الساعة ، لأنها ستكون أحد الدعائم الأساسية على التذكر .

❀ ❀ ❀

مهارات أساسية في تقوية الذاكرة

تُعد الذاكرة ضرورية جداً لاسترجاع ما تم تعلمه ، وحين تعانى الذاكرة من ضعف أو اضطراب ما ، فإن هذا سينعكس على الأداء والتعلم .

وللذاكرة أهمية كبيرة في حياة الناس بعامة ، وطلاب العلم بخاصة ، وقبل الحديث عن المهارات الرئيسية التي تساعد في تقوية الذاكرة ، يلزمنا الحديث أولاً عن هذا الجهاز الهام في عملية المذاكرة ، وهو الذاكرة :

☜ تعريف الذاكرة :

لا يوجد تعريف وحيد للذاكرة يمكنه أن يمثل وجهات النظر المختلفة حول هذه العملية النفسية المعقدة ، ولكننا بشكل عام نستطيع أن نعرف الذاكرة بأنها : «هى القدرة على التمثيل الانتقائي للمعلومات التي تميز بشكل فريد خبرة معينة ، والاحتفاظ بتلك المعلومات بطريقة منظمة في بنية الذاكرة الحالية ، وإعادة إنتاج بعض أو كل هذه المعلومات في زمن معين بالمستقبل ، وذلك تحت ظروف أو شروط محددة» [١] .

☜ أنواع الذاكرة :

يمتلك كل إنسان ثلاثة أنواع من الذاكرة :

● الأولى : الذاكرة الطيارة : Rolatile Memory

وهى الذاكرة المؤقتة سريعة التبخر والطيران ، وهذه نستعملها في أمورنا السريعة . مثل : مناقشة قصيرة ، أو مشاهدة برنامج تليفزيوني ، وتسمى أيضًا الذاكرة المباشرة ، حيث لا تكاد تجد فيها شيئًا مما قرأت أو سمعت ، بعد مدة قصيرة من الزمن .

---

(١) انظر : سيكلوجية الذاكرة ، د/ محمد قاسم عبد الله (ص:١٧) .

● الثانية : الذاكرة الزئبقية Fluid Memory

وهى طويلة الأجل نوعًا ، ولا تتبخر بسرعة ، ولكن ما يسكن فيها إنما هى أمور لم نقصد تخزينها ، واقتحمت عقولنا عنوة ، مثل : الأحداث شديدة الفرح، أو الفزع لنا ، ولها طبيعة الزئبق لا يسهل الإمساك بها وقت طلب المعلومة ، حيث لم تدخل إليها المعلومة مرتبة مصنفة ، حتى تستدعى بمعلومية صنفها أو ترتيبها ، إنما تخرج عند ظهور حادث مشابه ، وبدون امتثال لأمرنا .

● الثالثة : الذاكرة الذهبية Golden Memory

وهى الذاكرة الراسخة طويلة الأجل ، التي لا يدخل إليها إلا كل مرتب مصنفًا ولو دخل فإنه يبقى ويعيش ، ونستطيع الإمساك به واستدعاءه في أي وقت ، ما دام تفكيرنا مرتبًا مصنفًا بنفس المنطق . وهذه الذاكرة لا تخون الطالب وقت الاحتياج طالما أن المعلومة قد سكنت فيها في المكان المناسب.

وطريقك إلى النجاح - عزيزي الطالب - مرهون بأن تكتسب مهارة ملء ذاكرتك الذهبية ، وأول الطريق إلى هذا هو : القدرة على التركيز والإلمام بطرق دفع المعلومات إلى الذاكرة الذهبية طويلة الأجل (١)

❀ ❀ ❀

(١) انظر : مهارات المذاكرة ، مرجع سابق (ص:١٥-١٧) بتصرف واختصار .

طرق تنمية وتقوية الذاكرة

قررت الأبحاث في علم النفس أن بالإمكان تحسين الذاكرة وتقويتها باتباع بعض القواعد الأساسية وهى :

١ - تركيز الانتباه في الشيء الذي تريد تذكره :

فالتركيز أساسى لتثبيت المعلومات في الذهن ، ويتم ذلك من خلال استخدام أكثر من حاسة عند المذاكرة في هذا التركيز ، مما يؤدى إلى تحسين التذكر ورفع مستوى التركيز دائمًا .

فرؤية ما تذاكره ، ثم قراءته ، وسماعه ، ثم كتابته ، وتطبيق بعض التمارين، كل هذا يستدعى بقاءه في الذهن مدة أطول وبشكل أوضح .

٢ - الاهتمام المشوق والمحفز :

أجمع علماء النفس على أن الاهتمام والاشتياق إلى تعلم المادة يُعتبر حافزًا أكيدًا على سرعة تعلمها ، وبدونه تكون المهمة شبه مستحيلة .

فحاول إن لم تجد ما يجذب اهتمامك إلى المادة ذاتها ، أن تنجذب إلى النتيجة المترتبة على اتقانها والنجاح فيها ، وما يخلقه هذا فيك من تحدٍ ؛ لأن تحقيق النتيجة المرجوَّة في مادة لا تحبها ، قد يكون هو عامل الجذب ، الذي يحفزك على تكملة التحدى .

٣ - التمرين والتكرار في الحفظ :

فالثابت علميًا أن التدريبات وتكرار ما تم مذاكرته له أثره الملموس في الاحتفاظ بالمعلومات في الذهن ، كما أن للتكرار والإعادة أثرها وفوائدها الملحوظة في التذكير ودرجة الاحتفاظ وثبات المعلومات في الذاكرة .

٤ - الاختيارية للمعلومات :

لو أصررت على تذكر كل كلمة فلن تذكر شيئًا .

ولتسهيل مهمة الحفظ وتقوية ذاكرتك عليك أن تلخص المعلومات التي ذاكرتها بعد أن فهمتها ، واختيار ما يجب حفظه منها ، لدفعه إلى أعماق الذاكرة الذهبية المستديمة ، وهذا الفهم والاختيار للمعلومات يساعدانك عند الاحتياج إلى المعلومة عند أدائك للامتحانات .

٥ - تناول الموضوع المراد مذاكرته ككل قبل تناول أجزائه:

إن الفكره العامة للموضوع الذي تريد مذاكرته إذا فهمتها أولاً يسَّرت عليك فهم الأجزاء ، فهناك الكثير من الطلاب والطالبات من يتناولون الموضوع في شكل أجزاء متناثرة مبعثرة ، لا يربطون في فهمها بالفكرة العامة للموضوع ، وهذا أمر خاطىء ، وقد بينا من قبل كيف أن النظرية الجشتلطية ترى أن أحد أهم أسباب النسيان هو عدم أخذ فكرة كلية عن الموضوع المراد تذكره.

٦ - توزيع العمل على أوقات متباعدة :

فالثابت أن المعلومات لا يمكن أن تثبت في الذهن إذا تم أخذها مرة واحدة، لأنها شبيهة بالدواء الذي يؤخذ في جرعات متناوبة ولا يؤخذ مرة واحدة وإلا أحدث آثارًا عكسية لا تحمد عقباها .

٧ - التنظيم المعبر المنطقى :

على الطلب أو الطالبة أن يحاول دائمًا ، لتقوية ذاكرته ، أن يرتب المعلومات التي يذاكرها ، حسب منطق معين ، يُسهل عليه تذكرها مرة أخرى ، لأن البديل عن هذا ، هو أن يظل يقرأها ، ويكررها حتى يحفظها ، وهى طريقة مملة ومجهدة، ومضيعة للوقت ، أكثر من محاولة إيجاد منطق لها .

مثلاً : حاول تقسيم المعلومات إلى فئات ، تتوزع كل مجموعة على فئة منها ، فإنك إذا تذكرت أحد أعضاء هذه الفئة تذكرت الباقي بحسب قانون التداعي الحر ، فالذي يريد حفظ مجموعة كلمات في اللغة الإنجليزية مثلاً، يمكنه أن يقوم بتقسيم هذه الكلمات إلى عدة فئات : فئة للكلمات تحت بند الأسماء ، وكلمات تحت بند الصفات ، وكلمات تحت بند الأفعال ، وكلمات تحت بند أدوات الاستفهام ، وهكذا ..

لذا يجب على الطلاب والطالبات إذا ما أرادوا لأنفسهم ذاكرة قوية أن يقوموا بتقسيم المعلومات إلى مجموعة من العناصر والفئات ، فإن هذا التنظيم الذاتي الذي يقومون به من أكبر عوامل تقوية الذاكرة .

٨ - الإلقاء على الذات أو الآخرين :

يُعد الإلقاء من أنجح طرق النقل إلى الذاكرة الدائمة ، فلو حاولت عزيزي الطالب - إلقاء المعلومة على نفسك أو على غيرك بأسلوبك ، فإن هذا سوف يُضيف عمقًا أكبر في الذاكرة ، ويعطيك ثقة أكبر في تمكنك من المادة .

لذا ينصح علماء النفس بقضاء (٤٠٪) من وقت المذاكرة في القراءة ، و(٦٠٪) في الإلقاء والشرح مع النفس ، أو ما نطلق عليه «التسميع» .

مع الأخذ في الاعتبار أن النسب الزمنية السابقة ضمن وقت مذاكرة المواد .

٩ - التخلص من السمات السلبية :

فالطالب أو الطالبة الذين يحملون صفات سلبية كثيرة لا يمكن لهم أن تتحسن ذاكرتهم أبدًا ، من هذه السمات : عدم ثقة الطالب بنفسه ، أو اعتقاده بأن ذاكرته ضعيفة مما يقلل من عزمه على الاسترجاع والتذكر .

وأيضًا التبرير ، ونعنى به أن يجد الطالب عذرًا بعدم أهمية ما يتعلمه أو يحاول حفظه . أو الاستغراق الشديد في المشكلات الأسرية أو البيئية .

وكذلك معاناة الشخص من أزمات نفسية أو انفعالات عصبية تحول دون التذكر ، وغير ذلك من معوقات ينبغي التخلص منها ومن تأثيرها حتى يمكن أن تعود الذاكرة أقوى مما هى عليه الآن .

١٠ - النسيان هام جداً لتقوية الذاكرة :

وأرجو أن لا يتسرع الطلاب والطالبات في الدهشة من هذه القاعدة ويتساءلون: كيف يكون النسيان سببًا في تقوية الذاكرة ؟!!

يشير علماء النفس إلى أن نسيان مالا تحتاج إليه بالمحو من الذاكرة يُعد واحدًا من أفضل الطرق لمضاعفة قوة التذكر ، والتغلب على النسيان (أى نسيان الأشياء المطلوب تذكرها) .

فالنسيان المتعمِّد للأشياء التي لا أهمية لها على الإطلاق يُعتبر وسيلة لمضاعفة مقدار مساحة التخزين المتاحة في العقل للتذكر واستيعاب معلومات جديدة .

وليعلم كل طالب أن في استطاعته أن يتعمد نسيان الأشياء غير الضرورية، فمثلاً ، ما جدوى احتفاظك في ذهنك برقم تليفونكم القديم ؟ ، وما جدوى احتفاظك في ذاكرتك بتواريخ ميلاد أناس لم يعد لك بهم صلة ؟! وهكذا تستطيع بالفعل - عزيزي الطالب - أن تحرر كل المساحة العقلية المشغولة بمعلوماتك الحديثة والجديدة والتي تحتاج إلى أن تثبتها في ذاكرتك .

ويمكنك أن تتدرب على نسيان مالا تحتاج إليه يوميًا ، وقبل أن تأوى إلى فراشك ، يمكنك أن تقضى دقائق قليلة للتخلص من المعلومات التافهة التي لم تعد في حاجة إليها .

ثق في أنك سوف تنسى ، واعقد العزم على النسيان ، وتحدث مع نفسك بصوت مرتفع بشأن ما تودُّ أن تنساه .. حاول أن تنساه ولا تفكر فيه مرة أخرى .. حينئذ سوف تنساه بإذن الله .

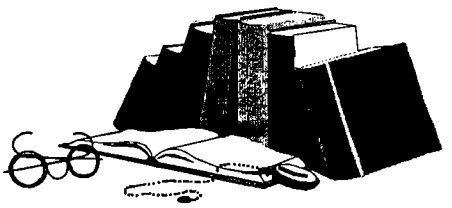
وثق أيضًا أن عملية النسيان الاختياري التي تقوم بها تعتبر عاملاً هامًا ومفيدًا في تقوية قدرتك على تذكر الأشياء الهامة ، واجعل النسيان الذي تعاني منه سمة من سمات المعلومات التي لاطائل منها ، تمامًا مثل الذكريات المؤلمة المطلوب منك نسيانها ، أخرجها جميعًا من ذاكرتك ، وألق بهذه التفاهات في سلة المهملات .

وهكذا تتقوى ذاكرتك ، وتصبح طالبًا قادرًا على الاحتفاظ بالمواد الدراسية التي تذاكرها فترة طويلة في ذاكرتك ، مما يسهل عليك عملية المذاكرة ، وتحقيق التفوق والنجاح إن شاء الله .

❀ ❀ ❀


الفصل الثالث
مهارات
في
فن تنظيم الوقت

الفصل الثالث : مهارات في فن تنظيم الوقت



عزيزي الطالب : يقولون أن هناك شيئًا عظيمًا يتعين على كل طالب أو طالبة عمله إذا أرادا النجاح ، هذا الشيء هو «تنظيم الوقت» .

فقد لا تكون أذكى من غيرك ، وربما لا تذاكر جيدًا ، ولا بشكل سريع مثلما يفعل الآخرون ، وقد لا تكتب أو تتكلم أو تعمل بوضوح مثلما يفعل الآخرون من زملائك ، لكن هناك شيء تمتلكه تمامًا مثل أي طالب متفوق أو متميز ، هذا الشيء هو «الوقت» .

ومن الأمور المهمة في كل فترة من حياتنا هى : كيفية استغلال الوقت ، والحفاظ عليه ، سواء بطريقة حسنة أو جيدة ، وربما تكون قد لاحظت أن أحد أصدقائك ، أو أحد معارفك لا يظهر عليهم الاهتمام بالاستذكار ، مثل هذا الشخص يكون قد استعد مسبقًا عن طريق استغلاله لوقته وتنظيمه له ، ويبدو عليه هو أنه قد أنجز أكثر مما أنجزه الآخرون ، وقد تحسد مثل هذا النجاح ، وتتعجب كيف تم تحقيقه ، وقد تقول لنفسك : «كان يمكننى أن أفعل نفس الشيء لو كان لدى الوقت اللازم»[1] .

إن وقت كل منا له قيمته، ولكن قيمته الحقيقة فقط عندما يتم تنظيمه بذكاء، واستخدامه بتعقل وحكمة ، وبجانب ذلك سوف تجد عزيزي الطالب

---

(١) انظر : الوقت وكيف نحافظ عليه ، للمؤلف (محاضرات غير مطبوعة بالمدرسة الثانوية بالبريجات) إعداد : الأخصائي النفسي بالمدرسة .

- في هذا الفصل إرشادات هامة ونصائح مفيدة ستساعدك - إن شاء الله - في حسن استغلالك لوقتك وتنظيمه .

أهمية اختيار الوقت المناسب :

سُئل أحد الحكماء قبيل وفاته هذا السؤال الكبير : ماذا يحتاج المرء لكى يشق طريقه في الحياة ؟ أيحتاج إلى العقل ؟ أم الطاقة ؟ أم إلى التربية والتعليم ؟!

فهز الحكيم رأسه وقال : كل هذه الأمور تساعد ، ولكن ثمة شيء أعتبره أهم منها جميعًا وهو : معرفة الوقت المناسب !!

معرفة الوقت المناسب للبدء في المذاكرة ، معرفة الوقت المناسب للنوم، معرفة الوقت المناسب للمراجعة ، معرفة الوقت المناسب لحل التمارين والامتحانات ، معرفة الوقت المناسب لأخذ فترات الراحة ، معرفة الوقت المناسب لممارسة الأنشطة الترفيهية أو الرياضية والعبادات الدينية .

إن الطالب الذكي لابد وأن يعرف أن التوقيت المناسب هو مفتاح الحياة، وإن الذي يتقن فن معرفة الوقت المناسب، فإنه لن يحتاج للسعى وراء السعادة والنجاح ، وذلك بأنها سيجتازان بابك من تلقائهما .

وقد كان ذلك الرجل الحكيم على حق وصواب ، فإذا كنت تستطيع أن تغتنم اللحظة المناسبة عندما تسنح لك، وتتصرف قبل انقضائها ، فإنك ستحقق التفوق والنجاح بكل يسر وسهولة .

فالطالب الذي يعرف متى يذاكر المادة العلمية ، والطالب الذي يعرف متى يذاكر المواد الصعبة ، والطالب الذي يعرف متى يذاكر المواد التي تحتاج لحفظ ، والطالب الذي يعرف متى يذاكر المواد المحببة إليه هو الطالب الذي تزداد فرص تفوقه وتميزه ونجاحه .

إن الطلاب الذين يحالفهم الفشل باستمرار يحز في نفوسهم - غالبًا - ما يبدو لهم من أن العالم يقف منهم موقف المعادى ، إلا أن ما ينقصهم حقًا هو: أنهم لا يعلمون أنهم دائمًا يبذلون الجهد المناسب ، ولكن ليس في الوقت المناسب .

إن النجاح والتفوق في الدراسة ، بل وفي كل مناحي الحياة ليس غالبًا سوى توقيت مناسب ، وقد كنت أحسب أن معرفة التوقيت هبة طبيعية تولد مع المرء ، وهبها الله تعالى لبعض خلقه ، كباقي الهبات الأخرى، مثل: موهبة الرسم أو الخط أو الصوت الجميل أو الإبداع الأدبي بمختلف أشكاله، ولكنى مع مرور الأيام وبفضل مراقبة أولئك الذين يبدو أنه أنعم الله عليهم بهذه الهبة، أيقنت أن التوقيت المناسب ليس إلا مهارة يمكن لأى طالب أو طالبة أن يكتبها .

ولكي تتقن فن التوقيت الصحيح ، عليك بأن تقوم بالمتطلبات الخمسة التالية :

١ - تذكر دائمًا أن التوقيت الصحيح أمر حاسم في تفوقك ونجاحك :

وما أن تعى هذه الأهمية الكاملة (لمعرفة الوقت المناسب) حتى تكون قد خطوت أول خطوة نحو اكتساب القدرة على الإفادة من ذلك الوقت .

٢ - اعقد تحالفًا مع نفسك يقضي بأن لا تقوم بمذاكرة أي مادة في الوقت المخصص لمذاكرة مادة أخرى :

فالطالب الذي اعتاد أن يذاكر بعشوائية تجده لا ينضبط بنظام ، ولا يتقيد بقواعد المذاكرة ، ومبادىء الاستذكار الفعال ، فإذا ما كنت - عزيزي الطالب - خصصت اليوم لمذاكرة (ثلاث مواد) ، الأولى علمية والثانية أدبية والأخرى تحتاج لحفظ ، فلا ينبغي أبدًا مخالفة هذا النظام الذي وضعه لك - مثلاً -

الأخصائي النفسي بالمدرسة ، فإن في إخلالك بهذا الترتيب ، سيحدث عندك تداخل للمعلومات مما يُعجِّل بنسيان المعلومة ، وضياع وقتك هباءً منثورًا .

٣ - اشحذ قوى التحسب واستباق الأمور :

فالمستقبل ليس كتابًا مغلقًا ، فالكثير مما سيحدث ، يحدده ما يحدث الآن ، ومع ذلك فإن القليل من الطلبة هم الذين يبذلون جهدًا واعيًا للامتداد إلى ما يتجاوز اللحظة التي يعيشها ، ويزنون الاحتمالات الممكنة ، ويتصرفون على هذا الأساس .

فمثلاً : ما المانع أن يفكر الطلاب في أيام لاحقة ، هل يمكنهم إعداد بعض الواجبات والمهام فيها تساعد في حسن فهمهم وحفظهم للمواد المقررة ؟!

ولماذا لا يفكر الطلاب في وضع خطط بديلة لأيام تالية قد يأخذون فيها أجازة ، يدبرون لها نظامًا مسبقًا لاستغلال هذه الأيام ؟!

ولماذا لا يتخيل الطلاب أن أحد أساتذهم قد يعتذر عن إحدى حصص دروسهم الخاصة ، فماذا هم فاعلون ساعتها ؟! وهكذا ..

٤ - معرفة كيف تخرج من نفسك وتتجاوزها :

فالطالب الذكي هو الذي لا تتحكم فيه نفسه ، بل هو الذي يتحرر من رغباته ونزواته وميوله وأهوائه ، من أجل الالتزام بالنظام الذي يحقق له تفوقه ونجاحه، هنا فقط يتعلم كيف يعرف الوقت المناسب ، إن على كل طالب أن يتذكر دائمًا أن هناك مدرسًا في الفصل الدراسي سينظر له نظرة معينة إذا ما فرط في وقته وأهمل واجباته ، وزملائه أيضًا سيضعونه في فئة محددة بناءًا على تكاسله عن أداء ما هو مطلوب منه في كل يوم دراسي ، وعلى الطالب حينئذٍ أن يخرج من نطاق نفسه ويتجاوزها ليلزم نفسه بنظام وقتى مضبوط يمكنه من استغلال وقته وتنظيمه .

أما أن يرى الأمور من وجهة نظره هو ، فيعتقد أن مذاكرته إنما هى مسألة شخصية ، وأن مذاكرته من عدمها أمر يرجع إليه هو ، دون الوضع في الاعتبار نظرة والديه لهذا الاعتقاد الخاطىء ، أو التصرف السيىء ، فإن ذلك مدعاة لتأخره عن أقرانه وفشله في نهاية المطاف .

٥ - تعلم الصبر ، وضبط النفس :

فطريق المذاكرة شاق وطويل يحتاج لصبر ، وتأني ، وتعامل الطالب مع مدرسيه وزملائه في المدرسة وخارجها أمر يحتاج لضبط النفس ، وإلا فقد الطالب توازنه وانساق وراء انفعالاته أمام كل حادثة غضب تعتريه ، مما يهدر وقته ، ويضيع عليه فرصًا عديدة في استغلال وقته .

إن تعلم الصبر أمر ليس بالسهل ، ولكنه مزيج ممتاز من الحكمة وضبط النفس ، ومن يتعلم الصبر يرزقه الله إياه ، وتنظيم الوقت يحتاج لقدر من الصبر عند تنفيذ هذا النظام ، بل إن حفظ المواد الصعبة والطويلة ، يحتاج لفترات زمنية عديدة تستلزم صفة الصبر ، حتى تتم المهمة المرجوة في نجاح .

وهكذا فإن من خلال هذه المتطلبات الخمسة السابقة وإتقانها يتعلم الطالب (فن معرفة الوقت المناسب) الذي هو من أعظم الخطوات نحو التفوق والنجاح .

المقصود بتنظيم الوقت وإدارته :

هو عملية تخطيط وتنظيم وتوجيه ورقابة الوقت بالشكل الذي يمكننا من اختيار الشيء الصحيح المراد عمله والقيام بأعمال كثيرة في وقت قصير[١] .

---

(١) انظر : إدارة الوقت ، د. محمد الصيرفي (ص:١٠٨) ط . مؤسسة حورس الدولية .

وأما التخطيط للوقت فنعنى به : مرحلة التفكير في المستقبل بقصد التعرف على مُضيِّعات الوقت ، ووسائل تجنب تلك المضيعات من أجل الوصول للهدف المنشود .

أهمية إدارة الوقت وتنظيمه :

من المعلوم أن الوقت يستخدم كمقياس لمدى التقدم الحضاري للدول ، وذلك من خلال معرفة اتجاهات شعبها وتقديره لأهمية الوقت ، ويمكن معرفة أهمية الإدارة الجيدة للوقت في النقاط التالية :

١ - أن الوقت من الموارد والإمكانيات النادرة التي يؤدي استخدامها بكفاءة إلى الوصول إلى أهدافك العامة والخاصة .

٢ - الوقت له تكلفة يمكن حسابها على أساس أجر الدقيقة الواحدة .

٣ - الوقت لا يمكن تخزينه أو ادخاره ، بل لا يمكن تعويضه إذا ما فات .

٤ - إن من يسيىء استخدام وقته يهدر وقت الآخرين أيضًا .

٥ - أن الوقت شىء محدد لا يمكن أن تزيد فيه ، فاليوم لا يحتوى على أكثر من أربع وعشرين ساعة .

٦ - أن الوقت لا ينتظر أحد ، فأما أن تدعه يمر أو تستخدم كل دقيقة فيه[١] .

وعلى كل طالب وطالبة يريد التفوق والنجاح أن يضع في ذهنه :

أن ساعات الأمس لم تعد صالحة للاستخدام اليوم ، وساعات الغد لا تدرى ما تأتى به من مفاجآت ، وساعات اليوم ستختفى قبل الغد ،فاستخدمها الآن، وفوراً ، ثم نم الليلة محتضنًا إنجازاتك التي تعيش مع الأيام ، فالساعات تمر،

(١) انظر : المرجع السابق ، (ص:١٤،١٥) بتصرف واختصار .

ولا تعود ، ولا يعيش من أثرها غير ما أُنجز فيها ، لنكمله غدًا ، ونفيد منه بعد غد ، ونفخر به لسنوات .

وليعلم الطلاب أن الحياة ما هى إلا بعض من وقت ، والوقت لا ينتظر أحد، وأيام العمر معدودة ، وأن عقارب الساعة لا تعود إلى الوراء ، وصدق الشاعر الحكيم حين قال :

دقات قلب المرء قائلة له * * * إن الحياة دقائق وثوانى

فالوقت - عزيزي الطالب - مثل أية سلعة تنتقى ما يعجبك منها ، وذلك حين تتوافر أمامك ، ولكنها حين تشح فإنك تضطر إلى أخذ المتبقى منها أيًا كانت صلاحيته أو كفايته .

فالطالب الذي يبدأ مذكراته من أول العام بتنظيم وقته ، هو الذي ينتقى أنسب الأوقات لأداء أى عمل ، وذلك لوفرة الوقت ومتسعه .

لكن حين يضيق الوقت ويحتكم ، فإن الطالب يُجبر على أداء العمل في الوقت المتاح - هذا لو كان هناك وقت متاح أصلاً !! [1] .

فابدأ عزيزي الطالب وعزيزتي الطالبة في فرض سيطرتك على وقتك ، وحدد هدفك ، وارسم خطتك للوصول إليه ، وتحرك بسرعة ، وبكل إصرار وعزيمة لتنفيذها والله معك .

❀ ❀ ❀

(١) انظر : مهارات المذاكرة ، همام ناصف (ص:٧٤) .

مزايا تنظيم الوقت عند الطلاب[١] :

١ - تحسين وزيادة فاعلية المذاكرة بما يحقق أفضل النتائج .

٢ - تقليل عناصر الإجهاد والتعب ، بالبعد عن الأشياء التافهة ، والتركيز على المهم من المواد حسب الخطة الموضوعة .

٣ - تعويد الطلاب على التركيز على النتائج والأهداف وليس على الإجراءات.

٤ - تقليل نسبة الوقت الضائع مما يستتبع بالتتالى زيادة التحصيل .

٥ - اتساع دائرة الانجازات بدرجة أكبر نسبيًا خلال العام الدراسي وآخره.

٦ - إتاحة الفرصة لتنمية القدرات الابتكارية والإبداعية عند الطلاب من خلال توفير وقت مناسب لمزاولة الهوايات والأنشطة المتعددة .

٧ - زيادة مستوى الخفظ والتحصيل والاستيعاب .

٨ - إتاحة الفرصة للطلاب للحصول على وقت مناسب للمذاكرة .

مبادىء تنظيم الوقت[٢] :

هناك عدد من المبادىء التي يجب على الطلاب والطالبات أن يضعوها في اعتبارهم عند تنظيمهم لوقتهم ، من هذه المبادىء :

١ - أن النتائج الناجحة التي تتحقق دون تخطيط مسبق إنما هى نتائج الحظ والصدفة ، فلقد أثبتت اليابانيون أن طول الوقت الذي نقضيه في التخطيط والتنظيم يكون له تأثير كبير على الوقت الكلي المخصص للإنجاز، وله تأثير أيضًا على النتيجة النهائية .

---

(١) انظر : برنامج إدارة الوقت ، د. أسامة فريد (بتصرف) طبعة : المجموعة الاستشارية للشرق الأوسط .

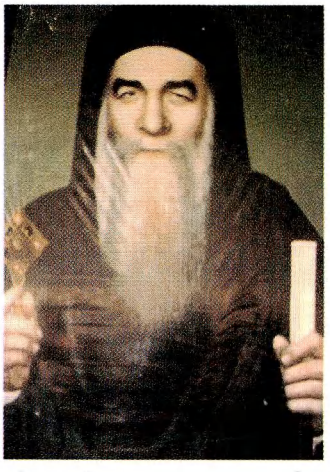
(٢) انظر : مختبر إدارة الوقت ، د. كمال أبو هند (ص:٨) طبعة : أكاديمية السادات للعلوم الإدارية (بتصرف واختصار) .



مسيحي في جبل الطير ليس بعيدا عن المنيا في صعيد مصر ومكتوب عليه "يا أم المخلّص ياعدرا" على الجانبين: "ما شاء الله " الله أكبر " كذا أسماء دول عربية.

التاريخ 28-5-1987م






أولياء وقديسون من القرن العشرين.

من اليسار إلى اليمين الشيخ أحمد رضوان، والشيخ أبو القمصان، والبابا كيرلس السادس، والراهب فانوس.

طعامه، والتأمل نومه.

عادة لا يُعرف الأولياء بهذه الصفة فى أثناء حياتهم، على الرغم من وجود استثناءات مثل الشيخ موسى الذ
الكرنك ويوزع البركات ويقوم بالنصح من غرفته.

يقول الشيخ زاهر إن الله قد أخفى خمسة أشياء في خمسة أُخرى:

- يوم الجمعة؛ حيث أخفى ساعة الإجابة، أي الوقت المحدد لسماع واستجابة الدعوات.
- الأيام العشر الأواخر من رمضان؛ حيث أخفى ليلة القدر.
- حياة الإنسان؛ أخفى ساعة خروج الروح من الجسد.
- الأبدية؛ حيث أخفى يوم الآخرة.
- وبين الناس أخفى أولياءه.

لكن الأولياء يعرفون بعضهم بعضا وهم على اتصال بعضهم ببعض سواء كانوا أحياء أو أمواتا. إن القدماء
علوم الصوفية، طوروا نظرية تقول إن درجات مختلفة من الأولياء يحكمون العالم بقيادة قطب من الأقط
عصرهم.

ففي كتاب " **المدرسة الرضوانية في الأحوال الربانية والأسرار الإلهية للقطب العارف بالله تعالى الحاج**
تأليف المحب الصادق الحاج أحمد عبد الملك " يصف المؤلف كيف أصبح الشيخ أحمد رضوان (طبقا لما قاله عر

كان القرب من الله بالنسبة له صعبا عليه تحمله وكان نحيفا للغاية وهشا".

حبا الله الشيخ رضوان بنعمة الكشف، فهو يعرف أسماء الناس الذين لم يلتق بهم من قبل ويكشف له
قدموا من أجلها إليه ليستشيروه فيها.

توفى الشيخ رضوان عام 1967 بعد عشرين سنة من تأسيس طريقته الرضوانية وإتيانه بالعديد من الك
ضريحه الساحة الرضوانية، وهي مركز نشاط مريديه يقودهم أبناؤه الأربعة. ويفد على الساحة عدد كبير من ا
لهم الطعام والضيافة. كما توجد ساحة رضوانية أخرى في مدينة الإسكندرية.

احتفظ الشيخ رضوان بعلاقات وثيقة مع عدد من المسئولين في نظام جمال عبد الناصر، وقيل أيضا م
نفسه. توجد بضعة آراء حول علاقة الشيخ بالتجهيزات لحرب1967، البعض يزعم أنه شجع عبد الناصر على
يزعم أنه حذره من شنها، كما قال الشيخ زاهر وهو واحد من المعجبين بالشيخ رضوان، لكن ناصر لم يستمع إ
يقول الفرقاء، الذين قالوا إن الشيخ - حينما عرف بعدم اتباع نصيحته بالعدول عن الحرب - رجع من ال
يزورها وقتها ، إلى قريته رافضا أن يشاهد الهزيمة، أو هكذا قال لمريديه حيث توفاه الله في الرابع من يون
بيومين.

قال لي ابنه الشيخ محمد إن ناصر بعث سكرتيره الخاص عام 1966 ليعد لزيارة ناصر للشيخ رضوان، لكن
يذهب بنفسه إلى القاهرة لزيارة ناصر.

بأشكال متعددة فهو من أولياء الله. ومنذ طفولته كان طفلا متميزا عن الأطفال الآخرين، فقد رضع اللبن من أ
ثدي والدته. لم يشاهده أحد يصلي الفرض.

تقبلت مني عائلة الشيخ موسى بعض النقود بصعوبة بالغة وبعد إلحاح شديد. أعطوني علبة من البسكو
للشيخ على سبيل الهدية، الذي بدوره أهداني علبة أخرى من البسكويت.

عند وفاته ظهرت في القاهرة شائعة بأنه (جثمانه) قاد حاملي النعش ليعودوا به إلى غرفته ليدفنوه
الأقصر فقد قيل إن خلافا نشأ بين الناس في قريته التي ولد فيها حول مكان دفنه وإنه خلال الجنازة (جعل جثم
عشر دقائق إلى أن قرر أن يكون موضع دفنه في المقام المشيد من قبل.

ذهبت بعد ذلك إلى الساحة والمقام، وقال لي الناس هناك إن الشيخ موسى "قام بدفن نفسه " وإنه كان
دون تردد. فمن مسجد الشيخ يوسف حيث أُقيمت الصلاة على جثمانه، توجه مباشرة إلى المقام.

إن شخصية الشيخ موسى كولي، مشابهة لشخصية الشيخ سليم، الذي يظهر لنا في يوميات الرحالة في القر
في صعيد مصر، حيث كان يجلس على شاطئ النيل عاريا نهارا وليلا بالقرب من قرية " هيا " وقد سحب ركبتيه
هناك لأكثر من خمسين سنة. حينما توفى عام 1891، كان المراكبية يتوقفون ناحيته ليقدموا له التبغ ويقبلون يد
يفعلون ذلك سيجدون أنفسهم وقد غرزت بهم مراكبهم في الرمال. اعتبره معظم المسافرين الغربيين مثيرا لل
شك، فإن مقاما قد شُيد له بعد موته.

الجنة. يعطيه الاسم المائة قدرات تفوق القدرة البشرية العادية (وهو تفكير مشابه للفكر الفرعوني الذي يلص
محددة تؤمن له الولوج للعالم الآخر) السحر هنا ليس ببعيد عنا، حتى لو أنكر زوار الأضرحة ذلك ومعهم أهل
اتهام لهم بأنهم يحاولون استمالة الله إلى جانبهم، لتحقيق مآرب لهم بتلاوة صيغ معينة. نجد ذلك في أوراد الط
هذه الطريقة تصف بدقة كيفية تلاوة أسماء بعينها من أسماء الله الحسنى. أو صيغ أخرى، تتلى في أيام بعينها،
للأسبوع كتلاوة " لا إله إلا الله " وتلاوة لفظ الجلالة 165 مرة مضروبة في 17434 مرة، أو أن يتلى لفظ "ه
مرات مضروبة في 14641 مرة.

كثير من المشايخ، بما فيهم الشيخ زاهر، يكتبون أحجبة للوقاية من الحسد وضد أوجاع البدن وأمراضه
الحسود تفلق الحجر. لقد ذكر القرآن الحسد في سورة الفلق، فمن الممكن لأي شخص أن يحسد الآخرين حتى
ذلك أو يشعر به.

على الرغم من أن الأولياء يمكنهم الإتيان بالكرامات والمعجزات أثناء حياتهم، وبعد وفاتهم، فليس من الص
مقارنتهم بالرسول، الذي هو طبقا للدين الإسلامي، خاتم الأنبياء والمرسلين. وكما قال الحديث النبوي " تبدأ النب
الولاية ".

علاقة الناس بالأولياء مثل علاقتهم بأقاربهم المسنين الذين يحترمونهم. ينادونهم بلقب " أمي وماما،
يُزارون ويُوعدون بالهدايا والتقدمات، إذا ما حققوا لزوارهم مقاصدهم. أحيانا يستجيب الأولياء لبعض الزجر

تراءى له واحد من الفلاحين الثلاثة، وأمره أن يحفر في أرض الضريح في مكان محدد، وقد "فعل ذلك فورا. في الناس جسد الفلاح الشهيد هناك. تم إلغاء توسيع الطريق، زعم الحارس الحالي للضريح وهو يمتلك - أيضا - بجوار الضريح، أن جدته هي التي وجدت الجسد سليما لم تعتوره عوامل الزمن.

كتب السيد لاسي أوليري في كتابه "قديسون من مصر" (متعلق فقط بالمسيحيين) يوضح مبدأ تبجيل ال "بينما أصبح الاضطهاد جزءا من الماضي؛ فإن تقديس الشهداء اتخذ شكلا قويا من خلال إحياء الموالد الم استشهادهم حتى أصبح القديس في منزلة نصف إله أو كأنهم الأبطال الذين يتم تكريمهم في عصور الوثنية".

وفي مصر تطورت منزلة القديسين خلال القرن الخامس، التي انتقدها بشدة شنودة الإصلاحي الكبير، و شنودة - سابقا - يظهر لنا أن كل قرية أصبح لها ضريح خاص بشهيدها الذي تقدسه. يضم الضريح عظا مجهول الاسم، تم استخلاصها من القبر واعتبرت بقايا مقدسة لشهيد، ويتم ذلك دون وجود دليل موثوق به ب راجعة حقا لشخص مسيحي. هكذا يتم تكريمهم تحت أسماء خيالية.

يُجلب المرضى إلى الضريح للحصول على الشفاء. ومن حرفية كلمات شنودة نعرف كيف أن القرو يخترعون قديسين، لكي يبنوا أضرحة لعظام استخرجوها من باطن الأرض واعتبروها عائدة لشهداء. ونرى العمليات كان يُنظر لها بقدر كبير من عدم الرضا من جهات كهنوتية مستنيرة. في معظم الحالات فإن التعرف ع أو على الشهيد تكون راجعة إلى حلم أو رؤيا، يزعمها كاهن أو راهب أو مؤمن خارج سلك الكهنوت، لكنهم أ بعيدين عن حضن الكنيسة المصرية.

القديس الطوبيوس، فإن الطلبات تتركز في رجاء للقديس أن يساعدهم في قضايا أمام المحاكم أو مسائل
والأمراض.

أما العبارات التالية فهي مقتطفة من الكتيب المشار إليه سابقا :

" **شهادة عزمي زكي** : في عام 1961 كنت أعاني من صداع مزمن بينما كنت أعمل في مركز بريد دشنا، وتز
درجة أني فقدت بصرى تماما. سافرت إلى القاهرة في الأيام الأخيرة للصوم الكبير، كان أخصائيو طب العيون
قد فحصوني وأعلنوا يأسهم من استرجاع بصري. كان أملي أيامها أن ألتقي قداسة البابا كيرلس السادس لما سمع
حقق الله أمنيتي، والتقيت البابا في الهيكل(*) بعد الصلاة. وقبل أن أخبره بمشكلة عيني، قام هو بمباركة عين
الصليب عليها. حينئذ طلبت منه أن يصلي لي، لكي أنال الشفاء، فقال: " يسوع المسيح سوف ينير عينيك" ورجعت
يوم واحد شعرت بتحسن ملموس في رؤيتي، وبالتدريج تحسنت أكثر فأكثر حتى رجع لي بصري كما كان سابقا".

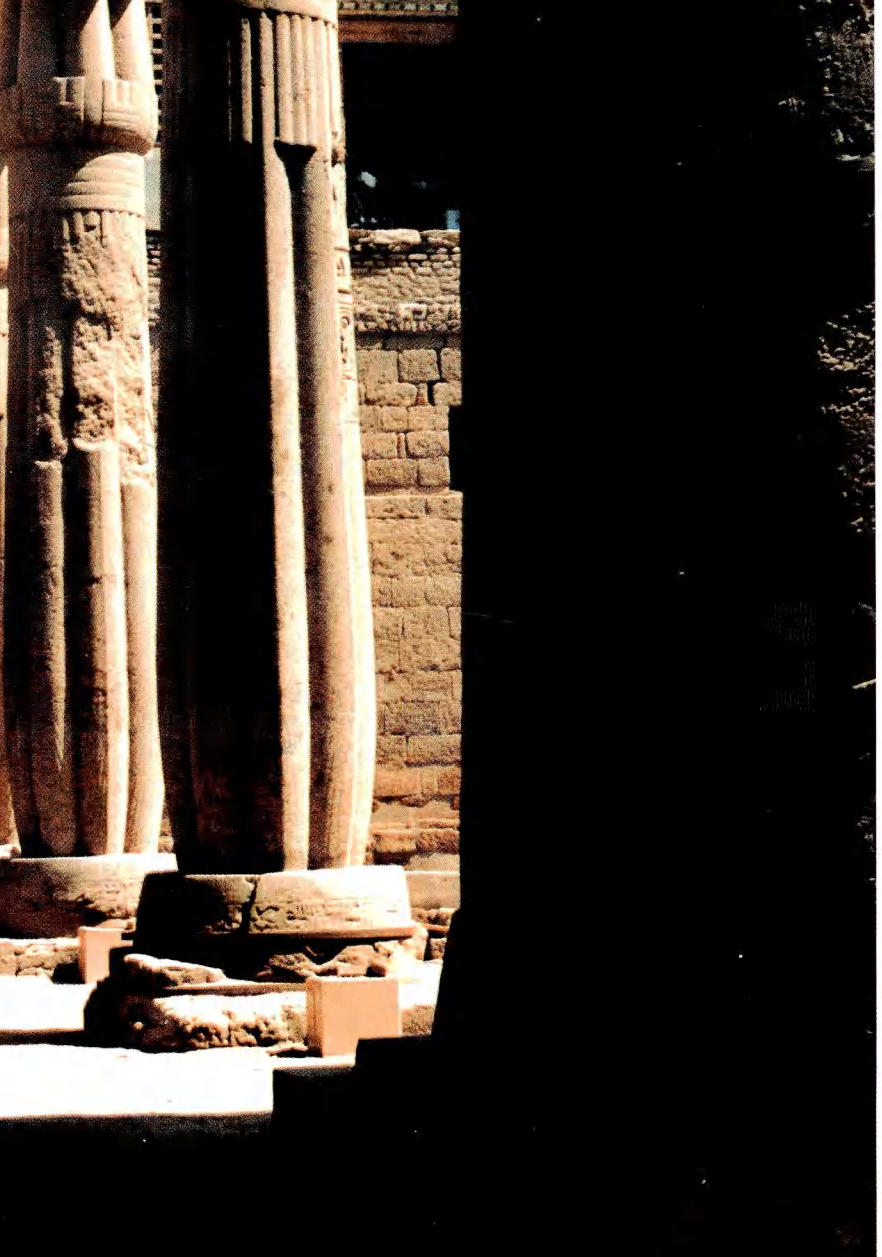
" ويقول السيد **فليبوس القمص يوحنا** إنه كان يعاني من الشلل وظل في المستشفى طوال خمسة أشهر. كا
عزيز زكي يتردد على البابا كيرلس وطلب منه أن يصلي من أجل شفاء السيد فليبوس. وذات مرة أثناء القداس فا

(*) الهيكل هو المحراب الداخلي في الكنيسة. بمثابة قدس القداس يفتح مرة واحدة في اليوم. (المترجم)

محبتنا لله أو تكريس حياتنا له، وأن الرب لن يحاسبنا على إهمالنا ارتداء الثياب النظيفة، لكنه سيحاسبنا ع
قلوبنا، لأن الله ينظر إلى القلب. " كان القديس يقدم نصيبه من اللحوم للقطة. في البداية نام القديس فوق ا
الأرض ثم فوق مقعد وهو جالس"، كان يوستوس يتلو أحيانا فقرات من الكتاب المقدس كنصائح، حينما يخرج عن
يشاهد بعض زوار الدير ضوءا باهرا يشع من صومعته حين يدخلها، أما بعد وفاته فقد ظهر عمود نور في مق
دُفن.

تروى عدة روايات عن الأعمال العجائبية للأب يوستوس، لكن الأب ماكسيموس لا يروى سوى القليل منه
الإجماع عليها؛ فالدير لم يسجل معجزاته. وتفسير الأب ماكسيموس لهذا، أن الرهبان لم يظهروا اهتماما بها.

ويبدو أن الأب يوستوس وُجد في أماكن ضيافة زوار الدير دون أن يمر من الباب الذي كان مغلقا منذ ح
الجندي الذي سب الراهب لأنه لم يرد تحيته فقد وجد خزان المياه التابع للدير فارغا، ولم ترجع المياه إلا بعد أن
قام الأب يوستوس بشفاء طفل لدغته عقرب بأن رش على مكان اللدغة ماء كان قد صلى هو عليه، كما كان على
بالزيارة المنتظرة لراهب مقدس آخر، هو الأب عبد المسيح حبشي، الذي كان يقيم في كهف في وادي النطرون،
تصرف الراهبان كأنهما يعرفان بعضيهما البعض من زمن طويل. على الرغم من أن هذه أول زيارة للأب عبد
تماما مثل ما حدث للقديس أنطونيوس حينما زار القديس بولا قبيل وفاة الأخير بزمن قصير.



بالأقصر، مسجد وضريح أبو الحجاج، وهو ولي من القرن الثالث عشر، مولود في المغرب ومعاصر لعبد الرحيم القناوي. الجزء المطمور من المعبد لم يتعرض للحفر والتنقيب احتراما للولي ولمريديه.

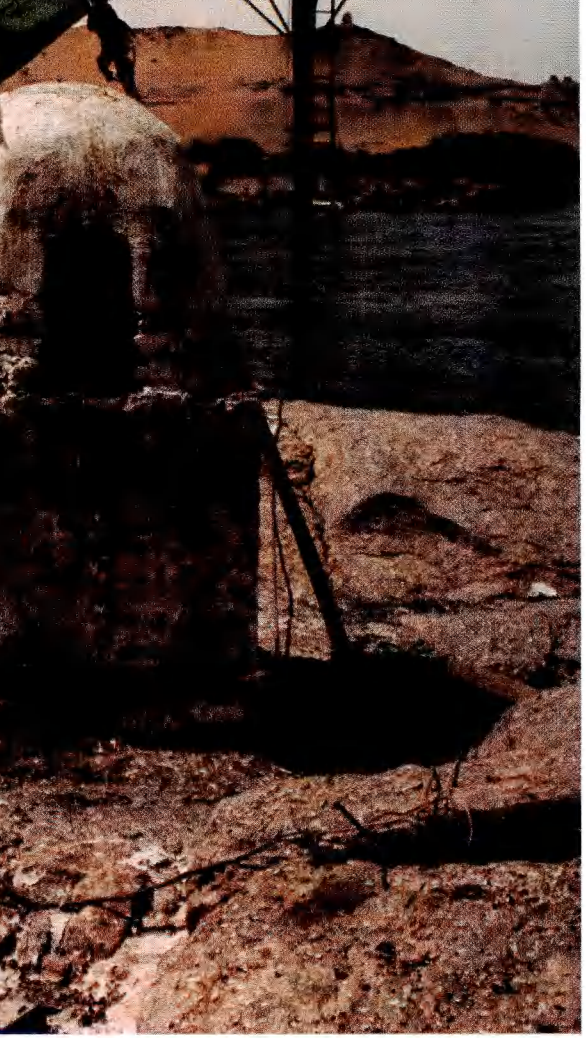
أثناء المولد وبعد صلاة الظهر، وفي اليوم الذي يلي الليلة الكبيرة، يتحرك موكب تُحمل فيه قوارب ثلاثة. يعتقد العديد من الدارسين لعلوم المصريات، أن هذه العادة ترجع إلى العصور الفرعونية حينما كانت القوارب تُحمل من الكرنك إلى الأقصر.

وبالإضافة إلى القوارب تتحرك الجمال وعليها المحامل محملة بالثياب الجديدة لكسوة قبر أبي الحجاج ووليين آخرين مدفونين في المسجد.



ضريح الشيخ هريدي وهو ولي يحوز شهرة واسعة في الصعيد، وضريحه مقام فوق التلال شرقي النيل بين أخميم وأسيوط ومقابل الضريح يوجد قبر ابنه الشيخ حسن. يأتى المرضى ليقضوا ليلتهم في المقام ليلة الثلاثاء ليستيقظوا وقد نالوا الشفاء، وهناك توجد امرأة عمياء تقوم بجلب الماء للضريح ليلا، وتقطع المسافة المتعرجة المليئة بالص الشيخ هريدي قد فلق الصخر حينما كان هاربا من أعدائه (المسيحيين بدون شك)، وبذلك حظي لنفسه بالولاية . وفي منتصف الطريق المؤدي للقبر يوجد كهف صغير يُسم مرتكب للذنوب أن يواصل المرور .

وطبقا لبعض الروايات فإن الشيخ هريدي كان أول من عبر قناة السويس عام 1973 في حرب أكتوبر ضد إسرائيل.



مقام الشيخ منصور المقام على صخرة في النيل في أسوا
يحضر المتزوجون حديثا إلى الضريح لكي يضمنوا الحمل
يلقونه في النيل ويشعلون الشموع في الضريح.
في المولد يتم دهان الضريح وتوضع راية جديدة خضراء
قبل ثورة يوليو، كذلك يمكن رؤية هذا العلم في بعض الم



شجرة مباركة متصلة بقبر الشيخ أبو القاسم أبو علي في أخميم . يدق الزوار مسامير كبيرة في الشجرة ويقال إنهم يفعلون هذا ليتخلصوا من ألام الصداع الشديدة .



مدفن الشيخ سليمان، وهو من أولياء العبابدة الذين يقطنون ناحية البحر الأحمر بين منطقتي مرسى علم وبرنيس. قبائل العبابدة لا يتكلمون العربية ، مثلهم مث
يقيمون في شرقي السودان على شواطئ البحر الأحمر. يضع العبابدة رايات بيض فوق مقابرهم حينما يزورونها، حتى تلك التي لم يدفن الأولياء فيها
وحمصا، وأعوادا من خشب الصندل كتقدمات. إن عادة وضع راية فوق قبور الأولياء رأيتها أيضا في الواحات البحرية في الصحراء الغربية حيث يتكلم أهلها ال

التي يتبناها المفسرون الأصوليون، الذين حينما يقرءون النصوص يكونون ملتزمين بحرفيتها. وبالتالي يكرسون نشا
هذا المجال. نحن لا نقول إن الصوفي شخص بعيد عن التفقه في دراسة النص، كما يستطيع أن يمزج بسلاسة بين
حرفة يحترفها يتعيش منها. إن الكثيرين من أهل التصوف يمتلكون معرفة عميقة بالشريعة الإسلامية. وحتى القرن
كان العديد من علماء الأزهر ينتمون إلى الطرق الصوفية.

فالصوفي يعتبر المحبة فوق القانون، وروح النص فوق حرفيته. إن اعتقادهم راسخ بأن النصوص المقدس
الدينية، كل منها لها ظاهر وباطن. وهذا ينطبق على كل جوانب هذه الظاهرة، باعتبارها بعض الحقيقة. فالح
صفة لله وحده، بينما المعرفة يمكن اكتسابها من خلال أفعال معينة، مثل التأمل وتفعيل البصيرة.

يكتب السيد أرنست عن " المعرفة " و " الحلول " في كتابه بأن الحلول يحدث من ترداد ألفاظ معينة إبان ح
هذا يخلق علاقة لا يدركها العقل بين الإنسان وبين المطلق. كذا يكون من المستحيل تبيان كيف يستطيع كائن مح
– أي الإنسان – أن يمتلك معرفة بالغيب، أو أن يتحد بالروح اللا محدودة، المطلقة.

يقول: " من الخطأ اعتبار أن المعرفة والحلول " أشياء " يمكن اقتناؤها. هناك قدر غير محدود من أسرار الت
أوضح الحلاج في " بستان المعرفة " أن الحق حق، والخلق خلق، وليس هناك ما نخشاه "، وحتى مع هذا ال
النظريات التي أنتجها شيوخ المتصوفة الأوائل، فإن المشايخ المعاصرين مثل الشيخ زاهر، لا يجدون أنفسهم في م
لتلك النظريات وهم يمارسون تصوفهم عمليا، ففي إجاباته عن الأسئلة الموجهة إليه، يستخدم الشيخ زاهر قد

من أجسادهم، بدبابيس ضخمة، دون أن تسيل الدماء منهم. كما أنهم يمتلكون قدرة السيطرة على الغابين والفهود وتألفهم.

وقد أخبرني شيخ السجادة الرفاعية الشيخ كمال محمود ياسين في محاولة منه لإبعاد الخرافات عن الطرق كل ما يقال عن هذه الخوارق إنما هو لغو فارغ، وأن أحمد الرفاعي قام بكرامة معينة مرتبطة به حينما حا السلطة قتله؛ بأن وضعوا ثعبانا ساما بجواره بينما كان ساجدا يصلي، لكن الثعبان لم يلدغه. يضيف، هذه ك بشخصه فقط، ولم يحزها خلفاؤه ومريدوه من بعده.

وبسبب وجود قدر من الاستقلالية في الرفاعية، فإن الطريقة لم تصب بالانشقاقات التي أصابت الطرق ا للواحد أن يشاهد أعدادهم الغفيرة في الموالد المختلفة ومن السهل التعرف عليهم من راياتهم السوداء، الوحيدة التي ترفع الرايات السوداء. يعقدون مولدهم الكبير في بداية شهر رجب، يحيطون بمسجد الرفاعي في دُفن شيوخهم الكبار الذين انحدروا من نسل شقيق أحمد الرفاعي.

ورجل آخر يتميز بالأفعال العظيمة، هو السيد أحمد البدوي وكنيته شيخ العرب. إنه هو الذي أسس الطر وُلد في فاس عام 1199 وتوجه إلى الجزيرة العربية في طفولته وتعلم الفروسية وبرع فيها واهتم بدراسة ال الثلاثينيات، التحق بالطريقة الرفاعية في الأهوار وأخذ العهد على يدي الرفاعي الذي بعث به إلى مصر م واستقر به الحال في طنطا، وهناك مارس بشكل فعال و مؤثر حالات من التقشف وترويض الجسد حيث كان ي

جميعا، فإننا نجد أن مريدي وأعضاء طريقة ما معينة يقومون بتكوين حلقة ذكرهم الخاصة بهم طبقا لتوجيهات
يتلون بشكل متكرر عبارة " لا إله إلا الله " أو كلمة " الله " وأحيانا "هو"، أو اسم من الأسماء الحسنى تتكرر آلا
الآلاف من المرات.

يُقام الذكر الفردي غالبا ليلا بسبب أن المريد عادة ما يكون منغمسا في أشغاله اليومية أثناء النهار، ويختلف
الذي يخصصه للذكر، لكن دون مغالاة كما يقول البعض. ثمة تقليد ينص على أن للزوجة ثلثًا من الوقت ليلا، وث
والثلث المتبقي لله كما قال لي شيخ من الطريقة الخلوتية في القرنة. الشيخ محمد الطيب، وقلة من المتصوفة ي
ويقيمون الذكر طوال الليل.

وبجانب المناسبات الاحتفالية مثل مولد النبي حيث يقام الذكر الجماعي، فإن لكل طريقة عادتها في الذكر ؛
مرة في الأسبوع والبعض الآخر أكثر من مرة، أو يوميا. أحيانا في الساحة المحيطة بضريح الولي المؤسس أو في م
ويقيم الشيخ زاهر الذكر مع مريديه في الساحة الخاصة به وبالطريقة التي يقودها، عقب صلاة الظهر يوم الج
وهو لا يختلف في هذا مع العديد من شيوخ الطرق الأخرى.

(*) هى المعروفة باسم الصلاة الربانية التى علمها المسيح لتلاميذه وتبدأ "أبانا الذى فى السماوات ..." ويصطلح عليها المسيحيون من جميع الطوائف باسم صلاة أ
(المترجم)

لها، فذلك الذي يعرف من يسجد على يمينه ومن يسجد على يساره تعتبر صلاته باطلة ".

وحقا، فإن هناك متصوفة، بشروا بالإقلال من ممارسة واجبات دينية معينة. فالحلاج أُعدم بتهمة الزند
ينفق المسلم النقود التي ادخرها لرحلة الحج بإطعام اليتامى والمساكين وكسوتهم وجعلهم سعداء.

بالإضافة إلى التحكم في الرغبات الدنيا في الإنسان، هناك ثمة ميول يجب تنميتها مقابل تلك التي يجب ق
الشيخ أحمد الطيب أن الله يحب الكرم خاصة تجاه المساكين والتواضع خاصة من قبل الأغنياء، وطلب المغفرة ح
الشباب، ويكره الله البخل عند الأغنياء، والتكبر عند الفقراء، والعصيان خاصة عند المسنين.

وبالإضافة إلى فضائل الذكر الجماعي، فإن الذكر الشخصي الصامت الذي يمارسه الذاكر من أعماق قلبه يُ
عليا. فأثناء التأمل للمعتزل الذاكر، فإنه يشعر بأن كل الأشياء التي حوله تشاركه صلواته. هكذا كان حال الشيخ
وقت عزلته في الصحراء، كما وصفها الحاج أحمد عبد الملك بقوله : " أخبرني الشيخ رضوان أنه أقام في الصحرا
وأنه حينما كان يقوم بالذكر كان يستمع إلى " لا إله إلا الله " من النباتات ومن المياه ومن تراب الأرض، وقال إنه م
فلم يستطع أن يجد مكانا خاليا من حمد الله، فطلب عون الرسول عليه السلام بل إنه استغاث بالله سبحانه وتع
اللاهجين باسمه ". والله عند المتصوفة متخفٍ خلف الحُجُب، التي يجب كشفها واحدًا تلو الآخر. هذا الإجراء يتط
وطهارته بقمع النفس السفلى (وطبقا للشيخ زاهر قتلها والبعض الآخر يقولون بتدريبها) ونزوعها الأصيل إلى الن
الإيمان يحل محل ذلك. فالنفس ميالة للشر كما يقول الشيخ زاهر، متخذا مثال زليخة التي حاولت إغواء يوسف.

عقبة في الطريق إلى الله. ويقال إن الصوفي الكبير، الفضل، المتوفى في مكة عام 803 ، لم يبتسم خلال ثلاثين واحدة حينما مات ابنه. إن المتصوف الذي يأخذ الجدية في اختياره للطريق، يعتبر الأسرة عامل تشتيت للتركيز في الذي سمح لنفسه به.

وقد طرحتُ سؤالا على الشيخ زاهر الذي منحه الله نعمة الأولاد، ومن الواضح أنه يحبهم، سألته عن موقف السابقة. لكنه يبدو أنه اعتبر سؤالي تدخلا في شؤونه الخاصة واختار أن لا يجيب عليه. كان امتناعه عن الإج إصرار دكتور جمال الذي كان يقوم بالترجمة؛ فقد أخذ يلحّ علىَّ " كرر سؤالك ! أصر عليه ! هذا ما نرغب جميعنا يندرج المتصوفة المصريون في ثمان وستين طريقة معترف بها. وكل طريقة لها " شيخ سجادة " وهو المسئول عن الطريقة داخل مشيخة الطرق الصوفية التي هي بمثابة " نقابة " لهم. إن منصب شيخ السجادة وراثي، ويساعده نائ كما يوجد خليفته المحلي، على مستوى المركز أو المحافظة.

يؤمّن شيخ السجادة على تعيين نوابه وخليفته، لكن معظم قادة المتصوفة ليس بالضرورة أن يكونوا من صفوف يرثون مناصبهم وألقابهم هذه من أسلافهم.

إن منصب شيخ السجادة الذي يحظى بلقبه بالوراثة، بالغ الأهمية، ويتمتع بتبجيل كبير من المريدين.

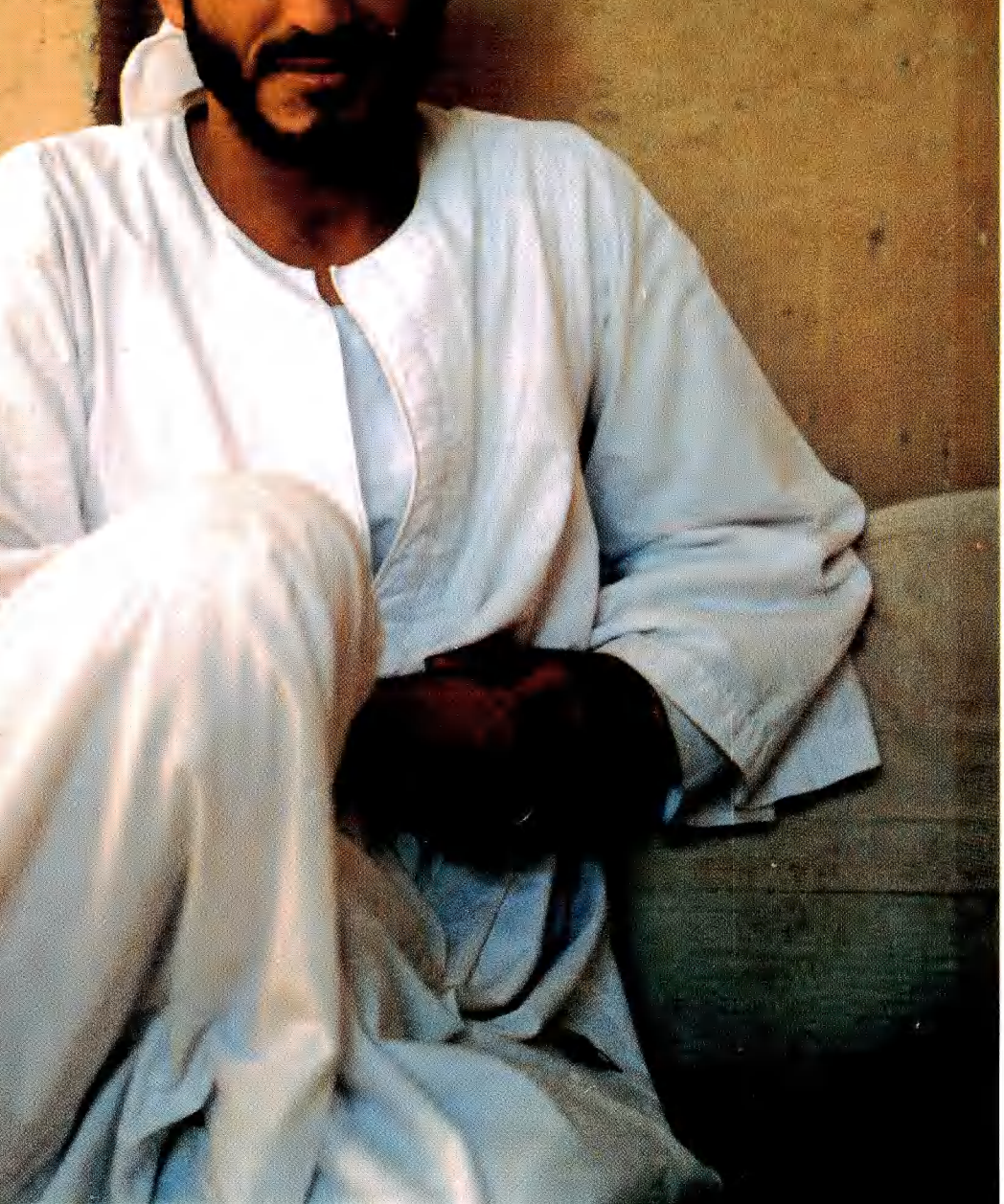
يهتم الخليفة بالمسائل الروحية والدنيوية للمريدين. يكون موجودًا عند الملمات، وحلالا للمشاكل العائلية المريدون، ليتدخل في المشاكل التي تقع بينهم. فليس من المألوف أن يشكو مريد مريدا آخر من طريقته في المح

أبيات لشاعرين، مازال المنشدون حتى أيامنا هذه يرددون أشعارهما: المصري عمر بن الفارض، الذي عاش في النـ
القرن الثالث عشر، وصنوه الأندلسي المولد محيي الدين بن عربي.

عاش ابن الفارض حياة معتزلة في القاهرة والحجاز. وقصائده رغم قلتها العددية تمثل اللآلئ المنضدة بإ
ثمرة وحي الخاطر كما قال أحد مترجميه وهو رونالد نيلسون.

مختارات من شعر ابن الفارض

ما بين ضال المنحنى وظلاله ضل المتيم واهتدى بضلاله
وبذلك الشعب اليماني مُنيـة للصبِّ قد بَعدت على آمالـه
يا صاحبي هذا العقيق فقفْ بِهِ متوالِها إنْ كنتَ لسْت بوالِـهِ
واسْأل غزال كِنّاسِهِ هلْ عِنْده علم بِقلبِي فِي هواه وحالِـهِ
تفْدِيهِ مهْجتِي التِي تلفتْ ولا منٌّ عليهِ فإنها مِنْ مالِـهِ
أترى درى أنى أحِن لِهَجـْرِهِ إذْ اجنْح مشْتاقا له كوِصالِهِ



في وزارة التعليم في منطقة مجاورة لسكنه. يسافر بعد أوقات العمل بسيارته إلى التجمعات المختلفة لمريدي الطريقة طبقا " لأجندة " مواعيد محددة حيث يُحيي ليلة ذكر تقريبا يوميا. أثناء زياراته وبالإضافة إلى اشتراكه وقيادته للذكر يقوم بتسوية المنازعات بين مريدي الطريقة ويقدم النصح لطالبيه، كما يكتب الأحجبة الضرورية لشفاء بعض الأمراض وخاصة آلام "الشقيقة"، أما يوم الجمعة فهو اليوم الوحيد الذي يكرس فيه بضع ساعات يقضيها مع أسرته.

أصبح الشيخ زاهر واحدا من أصدقائي المقربين ومصدرا مهما للغاية في الصوفية.



ونرى على الحائط صورة معلقة للشيخ
أحمد أبو زغلل مؤسس الطريقة .

التاريخ 3-11-1987 11-3-1408

الدائم بالتعب والتغييرات المزاجية ، مثل : الاكتئاب أو التهيج والاستثارة ، مع صعوبة في التركيز ، ونقص في كفاءة الأداء اليومية [١] .

٢ - اضطرابات زيادة النوم : Hyper Somnia

يمكن تعريف هذا الاضطرابات بأنه : «زيادة في مقدار النوم بمدة تصل إلى ربع ساعات النوم المنتظم لشخص ما» . وزيادة النوم أقل شيوعًا من الأرق، وهى مؤقتة الحدوث . قد تحدث للأفراد الأصحاء لفترة قليلة ، مثلاً لعدة ليال بعد فترة من تكبد الحرمان من النوم أو الإجهاد الجسماني الشديد .

وقد تستمر الزيادة في النوم لفترة أكثر من بضع ليالٍ قد تكون عرضًا لبعض الأمراض النفسية مثل : القلق الشديد ، أو الاكتئاب ، أو زيادة استعمال الأدوية المنومة .

وزيادة النوم مزمنة الحدوث ، والتي تبدأ في سن مبكرة قد تكون عرضًا لمرض «الهجوم النومي» ، فإذا حدث نعاس فجائي زائد فينبغي أن يتوجه الطالب إلى الطبيب المختص لعمل الفحوصات اللازمة وتلقى العلاج .

٣ - اضطراب الهجوم النومي : Narcolepsy

هو اضطراب يطرأ على حالة اليقظة ، وفيه يتعرض الطالب طوال اليوم لهجمات من النوم الذي لا يمكن مقاومته ، وبرغم أنها ليست مرضًا شائعًا ، وأنها لا تصيب إلا شخصًا واحدًا من كل ألف أو ألفين من السكان ، إلا أنهم يصلون في أمريكا - مثلاً - إلى (١٠٠،٠٠٠) شخص ، ووجد الباحثون أن الهجوم النومي (الناركولبسيا) ينتشر في أسر معينة ، ومن هنا وجدنا من يظنون أن هناك استعدادًا وراثيًا لها[٢] .

---

(١) راجع : كتاب «النوم» د. محمد غنيم (ص:٤٦-٤٨) بتصرف واختصار .

(٢) انظر : المرجع السابق (بتصريف يسير) .

وأبرز أعراض (الناركولبسيا) هو الرغبة التي لا تقاوم في النوم ، والتي يمكن أن تحدث وتتكرر عدة مرات في اليوم ، وبعد أن يكون المريض قد نام لفترة قصيرة ، نجده يستيقظ ثانية وهو يشعر بالراحة والانتعاش والاستجمام، لكن هذا لا يؤثر على حاله في اليقظة وفقط ، بل إن نومه بالليل نجده قد يتأثر إلى درجة خطيرة ، وقد لاحظت أن القليل من الطلاب هم الذين يشكون من هذا الاضطراب ، وبعض من يشكو من زيادة ساعات النوم لم يصل الأمر عندهم إلى الشدة المتحققة عند المصابين بهذا الاضطراب ، وإنما كان الأمر عندهم راجع إلى فقدان الرغبة المصاحبة للحالة الاكتئابية التي تعتريهم.

ولهذا كنت أتعامل مع هذا النوع من الطلاب بإرشادهم إلى قواعد النوم الصحي ، وتعليمهم بعض أساليب الاسترخاء المحدثة للنوم خاصة عند الطلاب المصابين بالأرق .

❀ ❀ ❀

● سابعًا : قواعد هامة للنوم الصحي :

ما الذي يمكن للطلاب الذين يتعذر عليهم النوم أن يفعلوه ؟

هل ينبغي لهم أن يستشيروا طبيبًا ؟

أم أن عليهم أن يحاولوا القيام ببعض أنواع العلاج المنزلي ؟

وهل الأقراص المنومة هى الحل الفعال الحقيقي ؟

أم أن هناك إمكانات ووسائل أخرى ؟

وهل الأرق يُضر بصحة الطلاب والطالبات ؟

نبدأ أولاً بالإجابة عن السؤال الأخير ؛ لأن بعض الطلاب ينشغل بالهم إذا ساء نومهم ليلة أو ليلتين ، ويركبهم الهمّ خشية أن تتأثر صحتهم ، وبالتالي فقدان قدرتهم على التركيز والاستيعاب تبعًا لذلك .

ويرد على هؤلاء الدكتور «الكسندر بوربلى» مدير مختبر النوم في معهد الفارماكولوجى بجامعة «زيوريخ» الألمانية ، وأستاذ علم العقاقير بكلية الطب بنفس الجامعة قائلاً : «إن أمثال هذه المخاوف لا أساس لها ، وأن كل واحد من الناس تقريبًا يمر في بعض الأحياء بفترات مؤقتة قصيرة من النوم السيء، وفي العادة لا تدعو الحاجة إلى علاج خاص . كما أنه لا دليل هناك على أن الفترات العابرة من الأرق يكون لها أثر ضار على الحالة العامة للفرد أو صحته»[١] .

أما إن أصبح الأرق أكثر خطورة وأكثر تكرارًا ، كان من الواجب أن نبحث عن الأسباب المحتملة : هل لدىّ مشاكل لا أستطيع أن أطردها من ذهني ؟ هل للتواترات في حياتي الشخصية أو الدراسية أثر سلبي على نومى ؟ هل

---

(١) انظر : أسرار النوم ، الكسندر بوربلى ، ترجمة د . أحمد سلامة (ص:١٢٨) .

هناك أعمال مجهدة أو عصبية تشغل ساعات المساء في حياتي ؛ بحيث تكون نتيجة ذلك أن تظل المشاكل تدور وتدور في رأسي بالليل ؟ أم أن الإفراط في التدخين هو السبب ؟!!

- وقد ثبت أنه بالإمكان أن نصلح من النوم بمجرد اتباع «**قواعد الصحة المتصلة بالنوم**»وذلك من خلال إتقان القواعد والمهارات الآتية :

١ - أن يحصل الطالب على احتياجاته من النوم :

فكل شخص يحتاج إلى كمية معينة من النوم تتراوح من (٦-٨) ساعات نوم، واتضح أن النوم يكون أفضل وأعمق عندما ننام مرة واحدة متواصلة من النوم، ولهذا كان النبي ﷺ يكره السمر بعد صلاة العشاء ، ليتيح للمسلم أن ينام مبكرًا ويأخذ قسطًا متواصلاً من النوم ليدرك صلاة الفجر المباركة .

وعلى كل طالب وطالبة أن يُدَوِّن كمية النوم التي يقضيها يوميًا ولمدة أسبوعين ، ومنها تحصل على متوسط النوم اليومي ، ويمكنك أن تضيف إليه فترة تتراوح بين نصف الساعة وربع الساعة التي تلزم للدخول في النوم .

٢ - اتباع نظام دقيق ومنظم للنوم :

ذلك أنه من المهم أن يساعد كل طالب ساعته البيولوجية على أن تعمل معه وليس ضده ، من خلال هذا النظام المنتظم في وقت التوجه للسرير ، ووقت الاستيقاظ على مدار الأسبوع .

والسبب في الحفاظ على نظام منتظم هو أننا نعيد ضبط ساعتنا الداخلية (الموجودة بالمهاد التحتاني بالمخ) كل صباح من خلال تعرضنا لضوء الصباح، أو من خلال سماع آذان الفجر الأول للطالب المحب لأداء صلاة الفجر جماعة.

لذلك من المهم للطالب المسلم أن يستيقظ يوميًا في نفس الموعد ، وقد بينت الأبحاث العلمية في مجال النوم ، أن الإنسان قد يحتاج إلى عدة ليالٍ حتى يمكن للجسم أن يضبط ساعته البيولوجية كى ينتظم في نوم جيد منتظم.

٣ - تجنب نومة القيلولة :

وهذه القاعدة تخص المصابين بالأرق ، حتى يتمكنوا من الدخول في النوم ليلاً بدون مشقة ، وإن كان الأصل أن نومة القيلولة تجدد النشاط اليومي عند الطالب ، وقد حثَّ النبي ﷺ عليها بقوله «**قيلوا ، فإن الشياطين لا تقيل**»(١) .

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة الفوائد الهامة لنومة القيلومة(٢) .

غير أنه في حالة الطلاب الذين يعانون من حالة الأرق يفضل الابتعاد عن تلك النومة خشية أن تساهم في زيادة مستوى الأرق ليلاً عن المصابين به .

٤ - توفير الظروف المشجعة على النوم :

ومن ذلك : أن تكون الغرفة مظلمة هادئة ، ودرجة الحرارة بها ليست مرتفعة، وأن تكون جيدة التهوية ، ومن الواجب أن يكون السرير كبيرًا بدرجة كافية تسمح بالتقلب والحركة أثناء النوم ، وكثير من الناس يفضلون أن يناموا على مرتبة مسطحة ليست شديدة الطراوة أو اللين ، وإنما تكون أقرب إلى الصلابة أو القوة .

مع مراعاة شيء هام وهو : أن لا يُستعمل السرير إلا للنوم فقط ، أي لا تحاول أن تقرأ وأنت في السرير . أو تشاهد التليفزيون وأنت في السرير ؛ لأني لاحظت أن فئة ليست بالقليلة من الطلاب لا تحلو لها المذاكرة إلا وهم في السرير ، فليحذر هؤلاء ذلك الصنيع ، فإنه من أخطر الأمور سواء على درجة التحصيل وقوة التركيز ، أو على النوم الصحي نفسه .

---

(١) أخرجه الطبراني في الأوسط ، وأبو نعيم في الطب ، وحسنه العلامة الألباني - رحمه الله - في «السلسلة الصحيحة» برقم (١٦٤٧) ، و «صحيح الجامع» برقم (٤٤٣١) .

(٢) راجع : موسوعة الإعجاز العلمي في سنة النبي الأمي ﷺ ، للمؤلف ، طبعة مكتبة أولاد الشيخ للتراث الطبعة الأولى (ص:٦٠٢-٦٠٤) .

٥ - إذا دخلت في السرير ووجدت صعوبة في النوم ، أو أنك استيقظت في منتصف الليل ، فإنه من الحكمة أن تنهض من فراشك وتغادر السرير ، ثم تقوم بعمل أى نشاط ثم تعود ثانية إلى النوم .

ولهذا أرشد النبي ﷺ أمته إلى أن من حدث له ذلك ، قام من السرير ثم يتوضأ ويُصلي بعد أن يقول : «**لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير . الحمد لله وسبحان الله ، ولا إله إلا الله ، والله أكبر ، ولا حول ولا قوة إلا بالله**»(١) .

٦ - تجنب الكافيين ، والكحول ، والنيكوتين :

وكذلك المشروبات التي تحتوى على الكافيين (كالقهوة والشاى والكوكاكولا)، والإفراط في التدخين يحدث تأثيرًا منبهًا على الجهاز العصبي ، وينبغي تجنبها في ساعات المساء ، لمن ابتلى بها من الطلاب . وإن كان الأفضل التوقف عنها تمامًا لحرمتها في الشريعة أولاً ، وللأضرار الصحية المؤكدة المترتبة على تعاطيها ، والجاهل من أتبع نفسه هواها .

٧ - القيام ببعض تمارين الاسترخاء :

فإن تمرينات الاسترخاء تهدف أساسًا إلى خفض وظائف الجسم زائدة النشاط .

من ذلك «التدريب ذاتى المنشأ» ، وهى طريقة تهدف إلى أن يركز الطالب جهده في أن يحدث في نفسه إحساسات بالثقل والدفء في أطرافه ، بحيث ينتهى الأمر إلى استرخاء مهدىء للعضلات .

---

(١) أخرجه البخاري برقم (١١٥٤) ، وأبو داود برقم (٥٠٦٠) ، والترمذي برقم (٣٧٤٣) ، وابن ماجة (٣٨٧٨) ، والإمام أحمد في المسند برقم (٤٣٣٤١) (انظر : موسوعة الحديث الشريف الالكترونية ، إعداد الأزهر الشريف) .

وهناك أساليب أخرى للاسترخاء مثل : «الاسترخاء التدريجي المتزايد .

- والتدريب بالتغذية المرتدة على التحكم في السجل الكهربي للعضلات [١].

وقد ثبت أن أداء الصلاة في آخر الليل (خاصة سُنن العشاء) تؤدى إلى حدوث استرخاء طبيعي في العضلات علاوة على ما تحدثه الصلاة من سكينة نفسية واستقرار روحى ، وطمأنينة تنعكس بالفعل على جميع وظائف الإنسان، مما يؤدى لدخوله في النوم في يسر وسهولة [٢].

❀ ❀ ❀

(١) بتصرف واختصار من : «أسرار النوم» د. الكسندر بوريلى (ص:١٢٨-١٢٩) ، والنوم د. محمد ثروت غنيم (ص:٩٨-١٠٠) .

(٢) راجع : أسرار الصلاة بمفاهيم علماء النفس ، د. محمد يوسف خليل (مرجع سابق) .

• ثامنًا : مهارات في تحقيق النوم الهادىء المريح :

تكلمنا في النقطة السابقة عن القواعد التي تعين الطلاب وتساعدهم في الدخول في النوم الصحي بشكل سهل وسريع ، والآن وفي هذه النقطة .

نتحدث عن بعض التوجيهات الضرورية التي تساعد الطالب المسلم على تحقيق النوم المريح ، بالإضافة إلى مساعدته في التخلص من المخاوف والقلق من الأرق وقلة النوم ، من هذه المهارات :

١ - النوم على الجنب الأيمن :

أخرج البخاري في صحيحه من حديث البراء بن عازب رضي الله عنه قال : قال النبي ﷺ : «**إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ، ثم اضطجع على شقك الأيمن ، ثم قل : اللهم أسلمت وجهي إليك ، وفوضت أمرى إليك ، وألجأت ظهري إليك ، رغبة ورهبة إليك ، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك ، آمنت بكتابك الذي أنزلت ، ونبيك الذي أرسلت ، فإن مت من ليلتك مت على الفطرة ، واجعلهن آخر ما تتكلم به**»(١) .

والطالب المسلم لا يحتاج لغير الحديث الشريف حتى يطبقه ويقتنع فوراً به، لكن هناك البعض من الطلاب بعُد عن تعاليم دينه ولذا تجده ضعيفًا حتى في محاولة معرفة أمور دينه ، لهذا نهدي لهذا الطالب كلامًا نفيسًا للدكتور/ ظافر العطار مبينًا فوائد النوم على الجنب الأيمن ومحذرًا من الأوضاع الأخرى قائلاً: «حين ينام الشخص على بطنه يشعر بعد مدة بضيق في التنفس لأن ثقل كتلة الظهر العظيمة تمنع الصدر من التمدد والتقلص عند الشهيق والزفير ، كما أن هذا الوضع يؤدي إلى انثناء اضطراري في الفقرات الرقبية ، وإلى احتكاك

---

(١) (صحيح) انظر : البخاري مع الفتح (١١/١١٣) ، ومسلم (٤/٢٠٨١) .

الأعضاء التناسلية بالفراش ، مما يدفع إلى ممارسة العادة السرية ، بجانب أن الأزمة التنفسية ، الناجمة عن النوم على البطن تتعُب القلب والدفاع ...

كما أن النوم على الظهر يسبب التنفس الفموى، مع أن الأنف هو المهيىء للتنفس لما فيه من شعر ومخاط لتنقية الهواء الداخل ، وبالتالي قد يتعرض الفرد لذلك إلى كثرة الإصابة بنزلات البرد والزكام في الشتاء ، والإصابة بجفاف اللثة ، المؤدى إلى الالتهاب الجفافي وغيرها من الأمراض الخطيرة.

وأما النوم على الشق الأيسر ، ففيه مخاطر أخرى ؛ لأن القلب حينئذٍ يقع تحت ضغط الرئة اليمنى ، والتي هى أكبر من اليسرى ، مما يؤثر على وظيفته ويقلل من نشاطه ، كما تضغط المعدة الممتلئة عليه فتزيد الضغط على القلب(١) .

وبهذا فإن النوم على الجانب الأيمن يُسهل وظيفة القصبة الرئوية اليسرى في سرعة طرحها لإفرازاتها المخاطية ، وبهذا يعتبر أفضل أوضاع النوم الهادىء المريح هو النوم على الجانب الأيمن مصداقًا لإرشادات الذي لا ينطق عن الهوى ﷺ .

٢ - التهيئة النفسية للهدوء الذهني :

لأن تحقق الهدوء الذهني يمكن أن ينتقل بك إلى حاله النوم في يسر وسهولة، ولذا فإن من المهم جدًا أن لا ينشغل الطالب أبدًا بالأشياء أو الأمور التي قد تسبب القلق أو الإثارة الذهنية .

ولهذا كانت إرشادات النبي الكريم ﷺ للمسلم الذي يريد أن ينام بعد أن يضع يده تحت رأسه وينام على جنبه الأيمن ، أن يتلو بعض الآيات القرآنية

(١) انظر : الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية للدكتور/ أحمد مصطفى متولي (ص:٩٦٣-٩٦٥) بتصرف واختصار .

والأذكار النبوية لتحقيق الهدوء الذهني [١]، والصفاء الروحي لتجنب الشعور بالقلق والاستثارة الذهنيَّة المحدثة للأرق .

ولذا يحظر على الطلاب أن يقرأوا وهم على السرير الكتب المليئة بالقصص المثيرة المزعجة أو الروايات المهيجة للنكد أو للغريزة ، بل إن في قصص الأنبياء والصحابة والصالحين عبرة وعظة وتحقيقًا بالفعل لحالة من الهدوء النفسي والطمأنينة .

٣ - الامتناع عن أداء الأعمال الذهنية المركزة :

فإن الطالب لو استسلم لميله إلى إتمام تلك الأعمال التي تتطلب تركيزًا متزايدًا للانتباه في أوقات متأخرة من المساء ، فإنه سوف يجهد ذهنه ، وقد تشغله تلك الأعمال الذهنية ، وينشغل بها فلا ينام ، وإن نام بعد طول سهاد وسهر ، فلن يتحقق له نوم هادىء مريح .

كما أن الطالب ينبغي أن يذهب لسريره وقد رمى مشاكله وراء ظهره ، فإن لم يستطع فعليه أن يحاول جاهدًا أن يجد لها حلولاً قبل موعد النوم ، فإن لم يستطع ، اجتهد في أقصائها عن مركز الانتباه لديه ، ومحور التركيز ، وليسرح ويحاول بكل عزيمة أن يتذكر المواقف المبهجة ، والأحداث السارة التي تنسيه تلك المشكلات [٢] .

٤ - التهيئة الجسدية والصحة :

- فينبغي على الطالب أن يحاول أن يدفىء قدميه في فصل الشتاء ولو بارتداء نوع من الجوارب الصوف ، لأن الأقدام الباردة تمنع من النوم .

---

(١) راجع : حصن المسلم ، لسعيد بن وهف القحطاني (ص:٦٨-٧٧) للوقف على أذكار النوم .
(٢) انظر : سيكلوجية المذاكرة ، محمد كامل عبد الصمد (ص:١٠٤-١٠٥) .

- وعليه أن يحذر تناول وجبة ثقيلة قبل موعد إيوائه للفراش بساعتين على الأقل ، وبالمثل عليه أن لا يتوجه للنوم وهو جائع أيضًا .

- يستحسن تناول شراب ساخن من اللبن أو الكركديه أو الحلبة أو البردقوش أو حبة البركة قبل التوجه إلى النوم مباشرة ، حيث يعمل ذلك على تدفق الدم إلى المعدة ، ومن ثم تقليل كميته بالرأس ، وبالتالي الوصول إلى نوم هادىء ومريح .

- الحرص على أخذ حمام دافئ قبيل النوم حسب الإمكان ، لأن ذلك يساعد على تخفيف الضغط بالرأس ، ومن ثم جلب النوم بسرعة ويسر .

- الحذر من استخدام الحبوب المنومة ، إلا في حالات الضرورة وحسب تعليمات الطبيب المختص .

وأخيرًا ، يجب أن يعلم كل الطلاب والطالبات أن استجابة النوم مثل سائر الحاجات الفطرية لدى الإنسان ، تبدأ تلقائية ثم يتدخل التعلم والتدريب فتصير سلوكًا مكتسبًا ، ففي البداية ينام الطفل متى شعر بالحاجة إليه ، وأثناء النمو يتعلم عادات مجتمعة في النوم ، وليس هناك أفضل من آداب الإسلام المتعلقة بالنوم والاستيقاظ لتحقيق النوم الهادىء المريح[1] .

❀ ❀ ❀

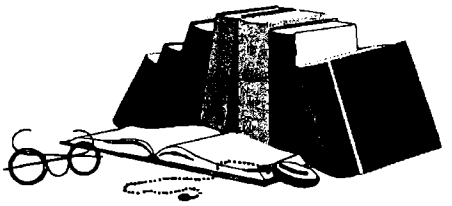
(١) انظر : التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية ، د . محمد عز الدين توفيق (ص:٥٠٢) ط . دار السلام للنشر والتوزيع ، القاهرة ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م .



الفصل السابع

مهارات في فن المراجعة

الفصل السابع : مهارات في فن المراجعة



عزيزي الطالب : ما قيمة المراجعة بالنسبة إليك ؟!!

وهى تكفى المراجعة قبل الامتحان ؟!

إن كثيرًا من الطلاب والطالبات يستطيع الإجابة عن هذا السؤال سريعًا ، ويقرر أن المراجعة قبل الامتحان وحدها لا تكفى .

وعندما سألنا عددًا من الطلبة : متى تراجعون دروسكم ؟

كانت إجابة أكثرهم : قبيل الامتحانات !!

واعتذر كثيرون منهم بأنه لا يوجد وقت للمراجعة ، والواقع أن هذا يرجع إلى عدة عوامل ، أهمها :

١ - أن معظم الطلاب لا يدركون أهمية المراجعة .

٢ - أن الكثير من الطلاب والطالبات لا يعرفون كيف يراجعون .

٣ - أن عددًا كبيرًا من الطلبة والطالبات لم يدرك بعد مبادىء الاستذكار الجيد والفعال ، ومدى الاتصال الوثيق لهذه المبادىء بالتفوق العلمي السريع ، وأهمية ربط أجزاء الدراسة بعضها ببعض .

● أولاً : أهمية المراجعة :

لا يمكن للطالب أن يقدم على فعل شئء أيًا كان إلا إذا تعرف على أهمية هذا الشىء خاصة بالنسبة له ، فما هى أهمية المراجعة للطلاب والطالبات ؟

١ - عند القيام بالمراجعة فإن الطلاب يقتصدون الكثير من الجهد والوقت، ويحصلون على فوائد كثيرة من أهمها:

أ - تثبيت المعلومات التي سبق مذاكرتها .

ب - سهولة استدعاء تلك المعلومات عند السؤال عنها. وهذه الفوائد يمكن تقديرها عند اقتراب الامتحانات ، وعند محاولة الإجابة على الأسئلة التي تربط أجزاء المقرر ، والتى تحتاج إلى تشغيل العقل[١] .

٢ - من الأمور التي تبين أهمية المراجعة : أن مراجعة الدروس السابقة بانتظام يساعد الطلاب على فهم ما يُستجد منها فهمًا كاملاً أثناء شرح المدرس، وبالتالي يستطيع الطلاب استذكار دروسهم في أقل وقت ممكن ، وذلك له فائدته الكبرى حيث يساعد الطلاب على تنظيم أوقات استذكارهم بطريقة علمية صحيحة .

● ثانيًا : متى تثمر المراجعة ؟

- المفروض أن المراجعة تأتى بعد استذكار جيد استوعب المادة ، وألم بها إلمامًا كبيرًا ، والمراجعة هى المرور على المادة مرور الكرام ، ويجب أن يتصف الطلاب بالتركيز الشديد أثناء المراجعة وقوة الملاحظة ، مع الانتقال للفقرة التالية ، ثم التي بعدها ، إلى أن تتم مراجعة المادة على خير ما يرام .

- ولكي تثمر المراجعة أيضًا ، لابد من فهم الطالب مسبقًا للموضوع الذي سيراجعه ، فإن ذلك يجعل المراجعة أكثر فعالية ، وبالتالي يزيد في فهمك .

- الموضوع الذي لم تتمكن من فهمه أعدْ قراءته مرة ثانية وثالثة ، وحاول دائمًا أن تعرف ناتج قراءتك ومردودها عليك من ناحية الفهم والاستيعاب ،

(١) انظر : دليل التفوق للطالب المسلم ، إعداد : دار الاعتصام (بتصرف يسير) .

فإذا لم يتحقق لك الفهم التام والاستيعاب الكامل بعد قراءتك ، فيكفي أنك استوعبت قدراً ولو (٥٠٪) وهذا خير من لا شيء ، ويكفيك المثل القائل : «مالا يدرك جُلُّه ، لا يترك كله» .

- ولكى تثمر المراجعة أيضًا لابد وأن يكون مكان المراجعة هو نفس مكان الاستذكار الخاص بكل طالب ، فمن تعود الاستذكار في مكتبة المدرسة أو في حديقتها أو في أي مكان عليه أن تكون مراجعته لمواده المقررة عليه في نفس المكان أيضًا . فإن كثرة أماكن المراجعة يشتت الذهن ، ويقلل من تركيز الطلاب، مما يقلل من درجة استيعابهم .

ويجب أن يعلم كل طالب أن من تعود على عادة من العادات طوال العام الدراسي ، فلا ينبغي عليه أن يُقدم على تغييرها وقد اقترب موعد الامتحان ، فإن التغيير في ذلك الوقت غير مستحب ، وسيترتب عليه من أضرار انخفاض مستوى التحصيل والاستيعاب الشيء الكثير .

● ثالثًا : كيف يراجع الطلاب بشكل سليم :

١ - محاولة القراءة السريعة للدرس المراد مراجعته ، ثم محاولة استرجاع وتسميع ما سبق حفظه ، مع التدقيق في النقط الصعبة التي صادفتك أثناء المذاكرة .

٢ - عندما تبدأ المراجعة تصفَّح أولاً العناوين الكبيرة ثم العناوين الصغيرة ، مع محاولة تذكر النقط الهامة في الدرس .

٣ - حاول كتابة النقط الهامة في الدرس ، وخاصة القوانين والمعادلات والنظريات وما شابه ، وإذا لم تتذكرها جيداً ، فيجب الرجوع إليها مرة ثانية واستعادة حفظها .

٤ - إن جزء هامًا من عملية المراجعة هو محاولة إجابة لبعض الأسئلة الشاملة ، ويُستحسن لو كانت من أسئلة الامتحانات في السنوات السابقة .

٥ - حاول أن تكون المراجعة في بعض الأيام في صورة حماسية مع بعض الزملاء ، وفي صورة تحدٍ للإجابة عن بعض الأسئلة ، وهذه الطريقة تزيد من قدرة المخ على التذكر لفترة طويلة .

٦ - حاول أن تكون مراجعتك للنص الأدبي كالشعر مثلاً أو النثر في وجود متخصص يصوب لك الأخطاء عند التسميع .

٧ - اطرح على نفسك أسئلة ، وابحث عن النقاط التي أغفلتها في الإجابة، وأعد المحاولة مرات ومرات حتى تتلاشى الأخطاء والغفلات .

٨ - هناك طريقة من أفضل طرق المراجعة ، وذلك بمراجعة جزء جزء عن طريق المرور عليه ، ثم إعادة ما استنتجته بصوت مرتفع .

٩ - حاول الكتابة على الهامش أثناء الاستذكار ، ففيهما استخلاص ذاتي للمعلومات ، وكتابتها هى طريقة جيدة للمراجعة ، وكثير من الطلاب يستخدم أيضًا أقلام ملونة يمرون بها على الفقرات الهامة في الموضوع محل المراجعة ، وذلك له دوره الكبير والهام في زيادة التركيز[1] .

● رابعًا : المواد التي يبدأ بها الطالب عند المراجعة :

لا شك أن المواد الدراسية ليست كلها على مستوى واحد من الصعوبة ، كما أنها ليست كلها على درجة واحدة من حب الطالب لها ، كما أن طبيعة كل مادة تختلف عن الأخرى من حيث الطول ، وهل هى مادة حفظ أم مادة فهم ، أو كلاهما معًا ؟

(١) راجع في ذلك : طريق النجاح ، محمد حسن أبو دينا (ص:٥٩) .

فبماذا يبدأ الطالب جدول مراجعته ؟

١ - حاول عزيزي الطالب أن تبدأ بالمواد التي تحبها ، وتهواها نفسك ، لأنها بلا شك ستكون فاتحة خير لبقية المواد ، حتى تلك المواد التي قد لا تكون تحبها أو أن الود بينك وبينها مفقود .

٢ - إذا كانت كل المواد ذات مستوى واحد في التفضيل فاختر المواد التي يكون معلمها أقرب إلى قلبك ، فلعل شرحه وحديثه إليك أثناء الحصة يكون له صداه عندما تبدأ في مراجعة الدرس ، فيحرك فيك النشاط والحماس .

٣ - المواد الدراسية ذات النشاط العلمي كإجراء التجارب أو رسم الرسوم كما في الجغرافيا أو الرياضيات أو الفيزياء... تعتبر من المواد الفاتحة للشهية عند المراجعة ، فما أجمل أن تكون إحداها بداية لمراجعتك .

٤ - المادة ذات الإعداد الجيد عندك ، من كتب ومذكرات ودروس وملخصات بالفعل هى المادة المهيأة أيضًا للبدء بها[١] .

٥ - لاحظ أنك إذا بدأت مراجعتك بمادة ثم شككت في مدى استيعابك لها، فلا تجهد نفسك وتضيع وقتك في مراجعتها مرات متتالية ، بحجة أنك لم تنته بعد من حُسن مراجعتها واستيعابها .

بل الواجب عليك - عزيزي الطالب - حينئذٍ الانتقال إلى مراجعة مادة أخرى لها في أعماقك قبول وحب ، وسبق لك وأن أنجزت فيها من قبل ، فإنها ستكون - إن شاء الله - بمثابة بذور الثقة التي تنمو في داخل نفسك مما سينعكس بالإيجاب على مدى فهمك واستيعابك لما قد تراجعه وتذاكره .

---

(١) انظر : المصدر السابق (ص:٤٩) وما بعدها .

● خامسًا : جدول المراجعة.. كيف ؟ ومدى أهميته ؟

إن إعداد برنامج للمراجعة يلعب دورًا كبيرًا في الاستعداد للامتحانات ، ويتم إعداد برنامج أو جدول المراجعة تبعًا لمقدرة كل طالب ، وتبعًا لنوعية المواد التي سيجرى فيها الامتحان ، على أن يكون في الشكل التالي :

١ - محاولة الانتظام في المذاكرة لجميع المواد بلا تفرقة بين مادة وأخرى، فالمواد الدراسية سواسية في كل شيء ، وما عليك - عزيزي الطالب - إلا أن تصادق المادة وتحبها ، وساعتها يتعمق فيك حبها والثقة في قدرتك على فهمها .

٢ - المراجعة مرحلة هامة ، وهى لا تبدأ ليلة الامتحان وفقط ، لكنها مستمرة مع نهاية كل جلسة للمذاكرة ، وحسب خطة منظمة توضع للطالب من قبل الأخصائي النفسي بالمدرسة ، أو من قبل الطالب نفسه .

٣ - يُراعى البدء بالمادة البسيطة أو التي لها في قلب الطالب هوى وحب.

٤ - يجب أن يكون الجدول مرنًا متحركًا ، يسمح بالتقديم والتأخير دون طغيان مادة على أخرى ، بحيث لا يؤدى ذلك إلى إشباع مادة معينة عند المراجعة والدراسة ، في الوقت الذي يهمل الأخرى لمجرد مله منها .

٥ - يجب أن يهتم جدول المراجعة بتخصيص فترات للراحة عقب كل مادة من المواد الصعبة الفهم والاستيعاب ، لأن فيه تجديد للنشاط الحيوي .

٦ - المواد التي تكون في حاجة إلى تركيز ، حاول أن تمنحها - عزيزي الطالب - وقتًا إضافيًا يسمح بحسن مراجعتها ، على أن يكون ترتيب مواد جدول المراجعة بعكس جدول الامتحان ، وبهذا الأسلوب تصبح المادة التي تمت مراجعتها هى أول مادة ، ستمتحن فيها ، فتدخل الامتحان ومحتوى المادة يملأ سمعك وبصرك وعقلك .

٧ - محاولة وضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة في يوم المراجعة الواحد .

٨ - يجب أن يُخصص في جدول المراجعة آخر العام وقتًا لممارسة الهوايات المحببة ، وللاستحمام ، والنظافة الشخصية ، وممارسة الرياضة ، فإن ذلك يساعد على تهيئة الجسم والذهن للاستيعاب الأفضل .

٩ - احذر أن تقلد زملاءك في طريقة مراجعتهم ، فلكل إنسان طريقته ومقدرته التي تميزه ، فإن طريقتك الخاصة في هذا الوقت أفضل الطرق[١] .

١٠ - بعد الاستذكار المرهق والمراجعة المركزة الفعالة ، فإن لعقلنا علينا حق ، لذا يجب على كل طالب وطالبة أن يخرج في رحلة قصيرة أو نزهة بسيطة تجدد العزم ، وتبعث في الجسم والذهن النشاط والحيوية .

١١ - إذا كان آخر اليوم ، فإن على الطالب وقبل أن ينام أن يقوم بتقييم ما قام به خلال نفس اليوم ، ماتم ومالم يتم ، على أن يتلافى مستقبلاً الظروف التي عاقت تنفيذ جدول المراجعة .

١٢ - تذكر عزيزي الطالب أن هدفك من المراجعة والاستذكار هو الفلاح والتفوق والنجاح ، وبناء مستقبل مشرف تحقق من خلاله ذاتك ، ومن أجل هذا الهدف عليك أن تدوس بأقدامك كل سحابات الشك والقلق ، وتتغلب على جميع المعوقات والعقبات التي تعترض طريق تفوقك ونجاحك ، ولا تنس أن هناك الآلاف من الطلاب ممَّن كانوا مثلك يستثقلون دم بعض المواد الدراسية ، إن لم يكن كلها ، كما أنت تستثقلها على قلبك ، لكنهم بمزيد من التنظيم والإصرار والإرادة الجازمة صارت تلك المواد هى السبب في كونهم بعد ذلك من المتفوقين، ولست تقل - أخي الحبيب - عن هؤلاء ذكاءً وفطنة .

---

(١) انظر : للتفوق طريق كيف تسلكه (ص:٧٢) ، وتعلم كيف تذاكر (ص:١٨٠) .

١٣ - ولا تنس أخيرًا عند إعداد جدول أو برنامج مراجعتك أن تستشير في إعداده الأخصائي النفسي بمدرستك ، فهو اليد المدربة ، والعقل المفكر ، والمؤهل الجيد للوقوف بجانبك في إعداده، لماله من خبرة عالية ، ودراية كافية، وتأهيل أكاديمي يساعدك من خلاله إن شاء الله .

● سادسًا : عوائق تقلل من كفاءة نظام المراجعة :

يسأل الكثير من الطلاب والطالبات : هل للمراجعة عوائق تمنع تحقيقها بفعالية ونجاح وكفاءة عالية ؟! والجواب : نعم ، وأهم هذه العوائق :

١ - أن يستغرق الطالب الكثير من الوقت فيما يتعلق بالبدء في المراجعة ، الأمر الذي يجعله يسوِّف ويؤجل عملية البدء .

٢ - التعلل بالعديد من الأمور ، مثل : تأجيل المراجعة بحجة أن هناك امتحان في يوم ما ، أو أنه سيقوم بزيارة صديق لأخذ مشورته في موضوع معين ، أو الذهاب لأحد الزملاء لإحضار «ملخص» ما ، وكل ذلك للأسف حجج واهية ، لا عائد من ورائها سوى تأجيل عملية المراجعة .

٣ - التكرار غير الهادف لما حوله من أدوات وكتب وأثاث.. إلخ . بحجة الرغبة في الاستذكار في جو هادىء ومنظم .

٤ - الانشغال بأي شيءٍ ولو كان تافهًا ، وتركيز الانتباه في البحث عنه في كل مكان ، وعدم البدء إلا بعد الحصول على هذا الشيء التافه المختفى .

٥ - عدم معرفة الطالب بخطورة التسويف والتأجيل لعملية المراجعة من أخطر عوائق المراجعة الفعالة ، لأن هذا التأجيل يجعل الطالب خاملاً وقد فقد الحماس والرغبة في الاستذكار .

بل حاول جاهدًا أن تقلل من وقت الاستعداد ، وما إن تشعر بالرغبة في المراجعة حتى تقول بيقين : «بسم الله توكلت على الله ، ولا حول ولا قوة إلا

بالله» ، ثم تبدأ في المراجعة حسب برنامجك بحماس دون الالتفات لما قد يشغلك أو يشد انتباهك بعيدًا عن الهدف الأصلى .

٦ - وعندما تبدأ جلسة المراجعة ، كن ذا نفس طويل ، بأن تصبر ولا تضجر من جلستك أبدًا ، ولا تقترح على نفسك اقتراحًا يخرجك من جو الاستذكار والمراجعة ، مثل : أن تقوم لتصنع لنفسك كوبًا من الشاى ، أو تتصفح جريدة أو مجلة ، أو تجلس قليلاً أمام «الحاسب الآلي» ، أو غير ذلك من الأشياء والتصرفات التي تخرجك من تركيزك أثناء المراجعة ، وساعتها لو حدث ذلك فإنك ستحتاج إلى جهد ووقت كبير كى تعود إلى ما كنت عليه.

٧ - لا تطلق لخيالك العنان فيما حدث لك من أمور وأحداث خلال اليوم الدراسي ، أو حياتك الشخصية ، ولا تنشغل بما سوف يحدث لو أنك كنت فعلت كذا وكذا ، ولا تستعرض ما دار بينك وبين زملائك من أحاديث ، سواء ما قلته لهم ، أو قالوه لك ،

ولا تنشغل بما كان يجب عليك قوله ، أو ما كان يجب عليهم قوله أو فعله، دعك من كل ذلك ، فلا تفكير في حساب أو عتاب ، بل هو التركيز وفقط ، وقوة الانتباه فيما أنت تراجعه ، فإن ذلك مدعاة لمراجعة فعالة ، وإلا فالتشتيت الذهني والسرحان القاتل المؤدى الى التأخر والضياع .

٨ - المراجعة الشفهية غير ذات جدوى ، بل لابد لإزالة هذه العقبة أن يعتمد الطالب على القلم والورقة لتسجيل المعلومات ، خاصة القوانين والنظريات والقواعد ، الأمر الذي يؤدي إلى قوة تثبيتها في الذاكرة ، مما يترتب عليه أيضًا: سهولة استحضارها واستعادتها عند الحاجة إليها .

٩ - الاستغراق في المراجعة والاستعداد للامتحان استغراقًا تامًا تفقد معه الرغبة في الأكل أو النظافة أو الترويح عن النفس بحجة الخوف من ضياع الوقت ، برغم أن الأنشطة السابقة لا تستغرق سوى دقائق معدودة .

١٠ - فرض الصمت على باقي أفراد الأسرة ، وهنا الطالب يحاول عند المراجعة أن يسكت من حوله من أهله ، فلا يتعاملون إلا همسًا ، وهذا اعتقاد معوِّق وهدَّام وخاطىء ، لأن الطالب الذي لديه رغبة جادة في المراجعة سيذاكر ويستغرق في المراجعة استغراقًا تامًا برغم ما قد يحدث حوله من حوادث أو أحاديث .

١١ - التوتر النفسي قد يكون عامل معوِّق كبير يحرم الطالب من المراجعة الفعالة .

١٢ - الضيق والاكتئاب والانشغال بنتائج الامتحان معوِّق خطير ، فليس على الطالب سوى السعى بالأخذ بأسباب التفوق من المذاكرة ، والمراجعة والتوكل على الله ، ثم ترك النتيجة لله الكبير المتعال ، أرحم الراحمين ، وليتذكر أن : «على المرء أن يسعى وليس عليه الانشغال بالنجاح» .





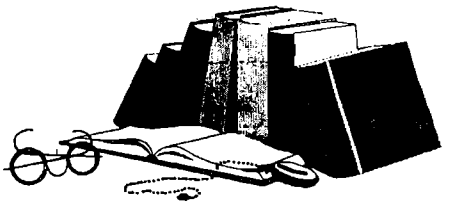
الفصل الثامن

مهارات

في

فن التعامل مع الامتحانات

الفصل الثامن : مهارات في فن التعامل مع الامتحانات



من الكلمات الباقية «لفلمنج» مكتشف البنسلين قوله : «إن اجتياز الامتحان فن ، لقد عرفت كيف أجيب على الأسئلة في وضوح بحيث تشمل الحقائق منظمة مرتبة في اختصار ودقة ، مما يخفف على الممتحن الإرهاق ، ومن ثم يصبح أكثر استعداداً لأن يمنحنى مزيداً من الدرجات»[١] .

وطريق وضع الامتحانات وتصحيحها تتيح للطالب الذي أدى ما عليه من واجبات المذاكرة أن يجيب إجابة صحيحة بشرط أن يكون قد اجتهد في دراسته وأعد نفسه بطريقة سليمة في تحصيل المعلومات ، وفي التعبير عنها، فإذا ما حدث له فشل في الامتحانات ، فذلك يرجع إلى الخطأ في الإعداد للامتحان ، أو في أسلوبه في الإجابة ، أو لأن سلوكيات الطالب ليلة الامتحان أو يومها كانت غير صحيحة .

وسوف نتحدث عن طريقة استعداد الطالب للامتحان والنجاح فيه في النقاط التالية :

فترة نهاية العام :

تبدأ هذه الفترة ، بعد التوقف عن تلقى دروس جديدة ، وقبل أيام الامتحانات ذاتها . وتذكرنا الامتحانات بالحكمة الصينية البليغة : «احفر بئراً ، قبل أن

(١) انظر : فن المذاكرة ، محمد إمبابي (ص:٧٩) .

تشعر بالعطش» ، وبالمثل العربي الشهير : «قدِّر لرجلك قبل الخطو موضعها»، وكل ذلك من بُعد النظر .

فلا تنتظر عزيزي الطالب - ليلة الامتحان - وأزمة الوقت فيها ، لتحاول تحصيل منهج سنة كاملة ، بل استغل هذه الفترة ، بمالها من أهمية ، في بلورة كل ما حصَّلت في عامك الدراسي ، واللحاق بما يكون قد فاتك تحصيله - كما ينبغي - أثناء الشهور السابقة .

وغالبًا ما تجد في هذه الفترة ، أيامًا تملكها بكاملها ، بدون احتياج إلى التوجه للمدرسة أو الكلية ، إذًا ، وقتك قابل للتقسيم ، بأكفأ الطرق ، واعلم أنك تمر - الآن - بفترة الاستعداد لليلة الامتحان ، تمامًا ، كما كنت تستعد طوال العام ، لفترة نهاية العام هذه .

مهارات في فن استغلال فترة ما قبل الامتحان :

١ - قُم بحصر وتدوين كل ما يجب عمله في كل مادة .

٢ - قُم بتنظيم أوراقك ومذكراتك وكتبك لكل مادة على حدة .

٣ - قُم بتنظيم وقتك في هذه الفترة جيدًا[١] .

٤ - حاول تقسيم اليوم على أكثر من مادة ، وحاول أن تختلف نوعية المواد المختارة في اليوم الواحد لتقليل الملل .

٥ - تحتاج في هذه الفترة إلى ما يشبه الاعتكاف ، فأحسن اختيار المكان، والأزمنة المحققة لهذا التفرغ الذهني والتركيز وعدم المقاطعة .

---

(١) راجع : فصل «مهارات فى فن تنظيم الوقت» من هذا الكتاب .

٦ – لا تختصر من ساعات نومك ، ويجب تجنب أية مواد منبهة في تلك الفترة ، فهو أشبه باللعب بالنار ، في فترة لا تحتمل أية خسائر في الطاقة ، أو القدرة على التركيز .

٧ – اهتم كثيرًا بالتغذية المتوازنة التي تجمع معظم العناصر الغذائية الهامة ، لأنه لا يمكن لعقل ذكي أن يعمل من جسد مُعْتل .

٨ – اهتم في هذه الفترة أن يكون مصدر تمارينك من امتحانات سابقة ، ويُفضل لو توفرت حلولها النموذجية ، حتى لا تُفاجأ في الامتحان بطرق لم تستعد لها .

٩ – حاول أن تضع في برنامج مذكراتك ، مكافآت لنفسك إذا ما حققت الأهداف قبل موعدها ، كترفيه عن النفس ، أو دقائق إضافية للراحة ، أو سماع شريط مفضل .

١٠ – عادةً ما تعرف جدول الامتحان قبل موعده بأسابيع ، أو على الأقل تعرف إن كانت ساعة الامتحان صباحًا أو ظهرًا .

وعند معرفة هذه الساعة ، أخرجها من فورك من ساعات نومك ، ولو أن امتحانك في الثامنة صباحًا ، فليحرص من قبل الامتحان بأسابيع على أن تستيقظ قبل السابعة ، ولو أنك معتاد على النوم فترة ما بعد تلك الفترة – حالاً – حتى لا تفاجأ جهازك العصبي بأى شىء غير معتاد ، أثناء الامتحان .

❀ ❀ ❀

أنواع الامتحانات وكيفية التعامل معها

يجب على الطلاب الاطلاع على نماذج الامتحانات والتدريب على الإجابة عليها ، وينبغي أن يميز الطلاب بين أربعة أنواع من الامتحانات ، والتأكد من النوعية التي هم مقبلون عليها لكل مادة للاستعداد لها ، وهذه الأنواع تتلخص في الأربعة الآتية :

● النوع الأول : أسئلة التعرف Recognition

وهذا النوع يتطلب من الطلاب التعرف على المعلومة ، مثل الأسئلة المصحوبة بأكثر من إجابة ، لتختار إحداها ، أو مثل أسئلة الصواب والخطأ .

● النوع الثاني : أسئلة الاستدعاء Recall

يتطلب هذا النوع استدعاء المعلومة بالكامل من ذاكرتك ، وهو النوع الأكثر شيوعًا ، مثل أسئلة السرد لمجموعة من الأفكار أو الأسباب أو العوامل ، وكذلك أسئلة استكمال الجمل الناقصة ، وأسئلة الإجابات القصيرة ، وبعض مسائل المواد العلمية التي تأتي بتطبيق مباشر للقوانين .

● النوع الثالث : أسئلة الخبرات السابقة والمعلومات الحديثة:

فيها يتطلب من الطالب استخدام خبراته الشخصية السابقة بجانب المعلومات التي تلقاها حديثًا ، مثل معظم امتحانات المواد العلمية والعملية ، ومسائل الرياضيات والفيزياء ، والكيمياء ، ومعظم المواد الهندسية ، والأسئلة التي تطرح مشاكل وتطلب منك التعامل معها كأسئلة المنطق والفلسفة ، وهذه المشاكل قد لا تكون شُرحت بنصها في الكتاب ، ولكنك تجيب عليها بما جمعته من خبرات في حل التمارين ، وقد تحل مسألة بالامتحان ، بما جمعت من خبرات من عشر مسائل مشابهة أو أكثر .

• النوع الرابع : أسئلة الخبرات البحتة :

وهذا النوع يخص طلاب الجامعات ، دون طلاب المراحل الأدنى كالثانوية والإعدادية ، وهو يسأل عن خبرات الطلاب وقدراتهم العقلية فقط ، وفيها يتاح للطالب اصطحاب ما يريد من مراجع في الامتحانات ، لكى يستعين بها ولكن لا علاقة لها بصلب الأسئلة ، كما أنها لا تنفع الطالب بشيء إن لم يكن ملمًا بها ، وبخبرة إعمال عقله وقدرته على الابتكار ، والحلول غير التقليدية.

وهذا النوع هو أقل الأنواع الأربعة شيوًعا ، لكنه موجود في كليات الهندسة، في أقسام التصميم ، وبعض أقسام الطب لاختبار قدرتك على التعامل مع المشاكل ، بعد تخرجك في الحياة العلمية ، حيث كل ما تحتاج من مراجع متاح أمامك[1].

وعليه ، فالطالب الذكي الذي يبغى التفوق والنجاح ، هو الذي يعرف هذه الأنواع الأربعة ، ويعرف جيدًا كيف يستعد لكل منها بالشكل المناسب ، ولابد وأن يعلم أيضًا أن الامتحان الواحد في المادة الواحدة قد يشمل على أكثر من نوع من هذه الأنواع الأربعة .

❀ ❀ ❀

(١) راجع : مهارات المذاكرة ، م : همام ناصف (ص:٤٨، ٥٠) بتصرف .

طرق التعامل مع أسئلة الاختيار من متعدد

وصورة هذه النوعية من الأسئلة أن يطرح الممتحن سؤالاً ، ثم يُعطى عدة إجابات ، وعلى الطالب أن يختار إجابة واحدة من الأجوبة المتعددة الموجودة أمامه ، ويضع عليها العلامة المطلوب وضعها .

- قد يرى بعض الطلبة أنه إذا ما اختار أية إجابة فقد تكون هى الإجابة الصحيحة المطلوبة ، وهذا بالطبع خطأ . فمن قال بأن هذا الطالب الذي اختار رقمًا عشوائيًا من بين خمسة أجوبة سيكون هو المراد اختياره ؟ وكم عدد الأرقام العشوائية التي ستكون إجابتها صحيحة ؟

بالطبع فإن هذا العمل لا يمكن الاعتماد عليه لمنح الطالب النجاح بمجرد أن يمارس هذا الاختيار العشوائي .

- يجب أن يسرع الطالب بالإجابة ؛ لأن الأسئلة كثيرة وعديدة ولا تحتمل الوقوف أمامها طويلاً ، وإلا ضاع الوقت دون اختيار .

- وعن الإجابة السريعة يحذر الطالب من الوقوع في الخطأ ، فالإجابة الصحيحة بينها وبين الإجابة الخاطئة شعرة ، وعلى الطالب الذكي أن يتبين ذلك بحذر .

- أسئلة الاختيار من متعدد ليست بالهينة السهلة ، فهى - كما اتضح - تعتمد على الفهم ، ولا تعتمد على الحفظ ، كما أنَّها تحتاج من الطالب أن يكون عارفًا بكل الموضوع بإلمام تام . وأمثل طريقة للتعامل معها ، هى التدريب المستمر على حل مثل هذا النوع من الأسئلة .

- عليك أن لا تترك سؤالاً دون اختيار إجابة له ، فإن شعرت بصعوبته ، فعليك باختيار أيها الأقرب للإجابة ، فقد تكون هى فعلاً الإجابة .

- الأسئلة في العادة بعضها يعتمد على أن تذكر إحدى الحقائق ، والبعض الآخر يعتمد على ذكر حل لمعادلة ، وبالتالي معرفة الطريقة.. ، وقارن بين ما توصلت إليه وبين الإجابات موضع الاختيار .

- لا تقف طويلاً أمام السؤال الذي لا تعرف إجابته بالضبط ، بل انتقل إلى سؤال آخر حتى لا يضيع الوقت المحدد للإجابة ، وبعد أن تنتهى من الإجابة ارجع إلى الأسئلة التي صعب عليك حلها ، فربما تذكرت حلها .

- لو كانت عندك «ساعة إيقاف» يمكنك استخدامها حتى لا تسرق بعض الأسئلة منك الوقت ، فلا تجد متسعًا من الوقت للإجابة على أسئلة أنت تعرفها تمام المعرفة ، في الوقت الذي يكون قد ضاع منك وقت وأنت واقف حائر أمام بعض الأسئلة تفكر في حيرة : أيها تختار ؟![1] .

- استعن بالله راجيًا منه المعونة والتوفيق دائمًا والله معك .



(١) انظر : طريق النجاح ، محمد حسن أبو دينا (ص:٧٠،٧١) .

الطريقة المثلى لقضاء ليلة الامتحان

يمكن أن تكون ليلة الامتحان هادئة وسلسلة ، أو عصبية ومتوترة ، فيجب عليك - عزيزي الطالب - أن تعلم أن ليلة الامتحان هى أهم وقت يحتاج فيه العقل والجسم للراحة ، ولذا يجب عليك اتباع الإرشادات التالية - إن أردت التفوق والنجاح : -

١ - التغذية السليمة في هذه الليلة ، فلابد من تناول طعام جيد في العشاء، وفي الفطور أيضًا ، وينصح في هذا الأمر بالبعد عن الأطعمة الدسمة أو صعبة الهضم ، أو التي تربك الجهاز الهضمي ، لأن وجبة غير مناسبة قد تفسد على الطالب ليلته ويومه ، ومن ثم تؤثر على إجابته .

٢ - النوم مبكرًا ، وعدم الإفراط في المذاكرة في هذه الليلة ؛ لأن هذا الإفراط يرهق العقل والجسم معًا ، ويجعل الطالب ينهض في صبيحة اليوم التالي كسولاً متثاقلاً ، كما أن كثرة المذاكرة في هذه الليلة تجهد الذهن ، وتضر بعملية التذكر ، إذ تتداخل أجزاء المادة بعضها في بعض تداخلاً يفسد الحفظ والتذكر .

وعلى الطالب أن يكتفي في هذه الليلة بالمراجعة الخفيفة للمادة دون إفراط أو تفريط ؛ لأن المراجعة المركزة تكون قد تمت من قبل[١] .

٣ - اهتم جيدًا بعدد ساعات نومك ، فلا يجب أن يقل عن متوسط ساعات نومك المعتادة ، في أهم ليلة في السنة .

٤ - تجنب القلق : عندما يُقدم الإنسان على عمل فإنه يقلق حتى يفرغ من هذا العمل ، ويكثر القلق لدى الطلاب قبيل الامتحانات وأثناءها ، والقلق العادي

---

(١) انظر : كيف تستذكر دروسك وتستعد للامتحان (ص:١٠٥) .

لا شيء فيه ، لأنه يحفز الطالب ويدفعه إلى النجاح ، بيد أن القلق إذا زاد صار حالة مرضية تؤثر على أعصاب الطالب فتجعله يرتبك ، ولا يستطيع التركيز في التحصيل . كما أن القلق الزائد سرعان ما يتحول إلى خوف ورهبة تشل قدرة الطالب على الفهم والحفظ والتركيز ، بالإضافة إلى إضعافه للشهية مما يُسبب الضعف وسوء التغذية .

ولتجنب هذا القلق يجب على الطلاب الاهتمام بالمذاكرة من أول يوم في العام الدراسي ، والاستعداد الدائم للامتحان .

٥ - تجنب المنبهات أو المنومات ، مثل الشاى أو القهوة أو الجبوب ، لأنه لا شيء أخطر على الطالب من هذه المنبهات ، فجسم الإنسان له طاقة محدودة، وإذا حُمِّل فوق طاقته فسينهار الجسم مرة واحدة ، وقد ينهار معه الجهاز العصبي ، مما قد يؤدي إلى الفشل بدلاً من النجاح .

٦ - تجهيز كل مستلزمات الامتحان المكتبية :

فيجب أن تتأكد أن كل أدوات المكتبة كاملة من ليلة الامتحان وليس في صباح يوم الامتحان ، وتأكد أنها تعمل جيداً ، حتى لا تفاجأ بتقصيرها وحدوث أى خلل فيها وقت الحاجة إليها .

كما ينبغي عليك التنبيه على أهلك بتجهيز ما سوف ترتديه ، حتى توفر كل وقتك في الصباح للمراجعة السريعة بعد صلاة الفجر .

❀ ❀ ❀

سلوك الطالب المسلم يوم الامتحان

١ - احرص على النهوض مبكرًا ، ولتكن صلاة الفجر هى أول شىء تفعله.

٢ - حاول أخذ حمام بارد ، ودافىء لتنشيط الجسم .

٣ - تناول شيئًا منعشًا مثل عصير البرتقال أو الحليب ، أو أي مشروب آخر.

٤ - اسأل والديك والصالحين من حولك الدعاء لك بالتوفيق .

٥ - ثم استعرض الخطوط العامة في المادة التي ستمتحن فيها ، والتركيز على النقاط الصعبة ، في أثناء هذا الاستعراض .

٦ - توجه إلى الامتحان بحيث يكون هناك وقت كاف قبله ، وأكثر من الاستغفار وأنت في طريقك إلى الامتحان ، فإن من لزم الاستغفار «**جعل الله له من كل هم فرجًا، ومن كل ضيق مخرجًا ، ورزقه من حيث لا يحتسب**» .

٧ - تذكر دعاء الخروج من المنزل ، والحديث في ذلك عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : «إذا خرج الرجل من بيته فقال : «**بسم الله توكلت على الله ، ولا حول ولا قوة إلا بالله ، يُقال له : حسبك هُديت وكفيت ووقيت ، وينحى عنه الشيطان**»[1] .

٨ - تجنب الركض في الطريق ، فإن ذلك يشعرك بالقلق والتوتر .

٩ - عدم الانشغال بشىء سوى الامتحان .

١٠ - حاول تجنب أية مناقشات مع زملائك قبل الامتحان فلن يفيدك ذلك في شىء ، ولن تحقق سوى القلق والبلبلة . وإن وصلت إلى مقر لجنة الامتحان قبل الموعد ، فتريض بالمشى حول اللجنة مفكرًا في أية أمور جميلة ، وآمال سامية ستحقق بحسن آدائك اليوم .

---

(١) أخرجه الترمذي (٣٤٢٦) ، وأبو داود (٥٠٩٥) وصححه الألباني في صحيح الجامع برقم (٤٩٩)، (٦٤١٩) وهو في صحيح الترغيب والترهيب للألباني برقم (١٦٠٥) .

١١ - هناك ظاهرة منتشرة بين كثير من الطلبة - وبالذات بين المتفوقين - وهى أن يشعر الطالب في صباح الامتحان بنسيانه لكل ما ذاكره ، فلا تنزعج - عزيزي الطالب - ، فهذا شيء طبيعي ، وسوف يتلاشى هذا الشعور - تمامًا - داخل لجنة الامتحان .

سلوكيات الطالب المسلم داخل لجنة الامتحان :

١ - عند دخولك اللجنة عليك بالدعاء التالي :«**رب أدخلني مدخل صدق وأخرجني مخرج صدق ، واجعل لي من لدنك سلطانًا نصيراً**» .

٢ - إذا جلست في مكانك فلا تخرج إلا الأدوات التي ستستعملها فقط حتى لا تشتت عينك وذهنك في أشياء كثيرة أمامك» ، وانشغل بذكر الله تعالى حتى تتسلم ورقة الأسئلة .

٣ - ابدأ بالبسملة بعد استلامك ورقة الإجابة ، ولا تنس كتابة اسمك ، ورقم الجلوس ، وكل بياناتك في مكانها الصحيح .

٤ - إذا استلمت ورقة الأسئلة فقل :«**رب اشرح لي صدري ، ويسرلى أمري واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي**» .

وأكثر من قول : «لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم» ، ثم استعن بالله قائلاً :«**يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث ، أصلح لي شأني كله ، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين**» .

٥ - بعد ذلك لابد من قراءة ورقة الأسئلة بكاملها أولاً ، ثم اتباع التعليمات المكتوبة فيها والتقيد بها ، والتميز بين ما هو إجباري ، وما هو اختياري .

٦ - رقِّم الأسئلة بقلمك ، محددًا ترتيب الإجابة الذي ستسير عليه ، بادءًا «بالأسهل فالأصعب» ، فهذا يمنحك وقتًا أطول للسؤال الصعب ، ويمكنك منه، حين تتفرغ له وحده .

٧ - ابدأ كل سؤال في صفحة جديدة ، حتى تدع مكانًا لإضافة شيء عند المراجعة .

٨ - لابد من فهم السؤال جيدًا قبل الإجابة عنه .

٩ - وزّع الوقت على الأسئلة بالتساوى إذا كانت الأسئلة متساوية الدرجات ، أما إذا كانت الأسئلة غير متساوية ، فاعط السؤال ذا الدرجات الأعلى وقتًا أكثر.

١٠ - إذا صعب عليك شيء فقل : «**اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلا**».

١١ - حدِّد العناصر التي تتطلبها الإجابة عن كل سؤال قبل البدء في إجابته، فتقسيم الإجابة إلى عناصر ، وتمييز هذه العناصر يُسهل على المصحح عملية التصحيح ، كما يفيدك في الاستفادة من كل جزء من أجزاء الإجابة .

١٢ - إذا كانت الإجابة تتكون من عدة عناصر ، ونسيت واحدًا منها أو أكثر، فاترك مساحة لهذا العنصر حتى تتذكره ، فإذا ما تذكرته بعد فترة ، كتبته في مكانه ، وليس تحت إجابة سؤال آخر ، أو في نهاية كراسة الإجابة كما يفعل كثير من الطلاب .

١٣ - إذا كان لديك وقت بعد انتهائك من إجابة كل ما تعرف ، فاقض بقية الوقت في الأمور التالية على الترتيب :

أ - راجع - بدقة - جميع إجاباتك ، من وجهة نظر المصحح ، الذي يُصحح كميات كبيرة من كراسات الإجابة ، لاستكمال الناقص فيها .

ب - راجع - أيضًا - تنظيم كراستك ، واضعًا نفسك مكان المصحح ، ومدى ارتياحه لشكل وتسلسل الإجابة ، ونظام الورقة بشكل عام ، فإن هذا من الأهمية بمكان لتحصل من خلاله على درجات إضافية .

جـ - ارجع إلى الأسئلة التي كنت يائسًا منها ، وحاول تضييق حيرتك تجاهها، فلم يعد أمامك غيرها ، وكل درجة تستطيع الحصول عليها الآن ، هى البديل الأفضل من لا شىء .

١٤ - يجب أن تحمل إجابة كل سؤال نفس رقم السؤال في ورقة الأسئلة ، حتى لا يرتبك المصحح ، ومن ثم يؤثر ذلك على تقويمك .

١٥ - لابد من الاهتمام بالفقرات والجمل التى تعرض من خلالها إجابتك، من حيث الوحدة والتماسك ، والوضوح ، مع الاهتمام بعلامات الترقيم بوضع الفواصل والنقط في أماكنها المناسبة .

١٦ - احذر أن تغش في الامتحان ؛ لأن ذلك سيُضيع منك الكثير فضلاً عن أنك سترمى بالسرقة ، ولا تنس أن الغش حرام ، فمن غشنا فليس منا ، ولا تنس أيضًا أنك طالب مسلم قدوة لغيرك من الطلاب ، فكيف سيُسمع لك وأنت هنا تغش ؟!

ثم ما أدراك أن ما تغشه من زميلك هو الصحيح ؟ وربما لو حاولت بمفردك لأجبت أفضل مما كتب زميلك . وتذكر : أن من شبَّ على الغش شاب عليه .

١٧ - حاول أن تضع ساعتك أمامك لتحديد الزمن اللازم لكل سؤال حتى لا تسرف في الوقت للسؤال الواحد ، وينسحب الزمن من تحت قدميك .

١٨ - اختم إجابتم بعد المراجعة الدقيقة الشاملة بدعائك لله عز وجل قائلاً: «**الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات**» .

والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل

أخوكم

حمدي عبد الله عبد العظيم

أخصائي نفسي بالتربية والتعليم

ثبت بأهم المراجع

١ - القرآن الكريم .

٢ - إبراهيم وجيه محمود، التعليم : أسسه ونظرياته وتطبيقاته ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٦م .

٣ - ابن منظور الإفريقي ، لسان العرب .

٤ - أحمد زكي صالح ، علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة . الطبعة العاشرة (بدون تاريخ) .

٥ - أحمد عزمي عثمان ، أفضل طرق المذاكرة ، وتنمية مهارات السرعة في القراءة . طبعة مؤسسة الأهرام للنشر والتوزيع .

٦ - أحمد غانم ، تعلم كيف تذاكر : «برنامج مخطط لأفضل أساليب المذاكرة» (مترجم) . تأليف : ديريك ونتري ، طبعة دار الفكر العربي ، ١٤٠٠هـ/١٩٨٠م .

٧ - أحمد عبد العزيز سلامة ، أسرار النوم ، (مترجم) . تأليف : ألكسندر بوربلى ، طبعة المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، سلسلة عالم المعرفة، العدد (١٦٣) ، الكويت . ١٩٩٢م .

٨ - أحمد مصطفى متولي ، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية ، دار ابن الجوزي ، القاهرة ، ١٤٢٦هـ/٢٠٠٥م .

٩ - أحمد عطية الله ، الذاكرة والنسيان ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة، ١٩٨٠م .

١٠ - أنور محمد الشرقاوي، العمليات العقلية وتناول المعلومات، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٤م .

١١ - برنامج المكتبة الشاملة (الإصدار الثاني) ، (قرص مضغوط) .

١٢ - حمدي عبد الله عبد العظيم ، موسوعة الإعجاز العلمي في سنة النبي الأمي ﷺ ، طبعة أولاد الشيخ للتراث ، القاهرة ١٤٢٨هـ/٢٠٠٧م .

١٣ - حمدي عبد الله عبد العظيم ، محاضرات في الإرشاد النفسي المدرسي ، (مكتوب على الحاسب الآلي) . بمدرسة البريجات الثانوية بمحافظة البحيرة ، ١٩٩٦م (غير مطبوع) .

١٤ - خالد جمال ، للتفوق طريق كيف تسلكه ؟ تقديم فضيلة الشيخ/ محمد عبد الله الخطيب ، طبعة دار المنار الحديثة ، القاهرة ، ١٤١٩هـ/١٩٩٨م.

١٥ - خليل فياض، كيف تقوي ذاكرتك وتضمن النجاح والتفوق في الاختبارات الدار المصرية للنشر والتوزيع ، القاهرة .

١٦ - زين محمد شحاتة ، كيف تستذكر دروسك وتستعد للامتحان؟ دار المسلم للنشر والتوزيع ، الرياض ، الطبعة الأولى ، ١٤١٥هـ/١٩٩٥م .

١٧ - سمير شيخاني ، علم النفس في حياتنا اليومية ، منشورات دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، لبنان ، ١٤٠٢هـ/١٩٨٢م .

١٨ - سناء محمد سليمان ، عادات الاستذكار ومهاراته السليمة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٤١٠هـ/١٩٩٠م .

١٩ - سيد خير الله ، علم النفس التربوي ، دار النهضة ، بيروت ١٩٨١م.

٢٠ - عائض بن عبد الله القرني ، مفتاح النجاح (قرص مضغوط) .

٢١ - عادل قايد ، الطريق إلى تفوق الطالب المسلم ، دار الوفاء للنشر والتوزيع ، المنصورة ، مصر ١٤٠٩هـ/١٩٨٩م .

٢٢ - عبد الحليم السيد وآخرون ، علم النفس الاجتماعي ، دار آتون للنشر والتوزيع ، القاهرة ١٩٨٩م .

٢٣ - عبد الحليم محمود السيد وآخرون ، في علم النفس العام ، دار آتون للنشر ، القاهرة ، ١٩٨٨م .

٢٤ - عبد الرحمن محمد عيسوي ، علم النفس في الحياة المعاصرة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧١م .

٢٥ – عبد الحكيم بلال ، ظاهرة النسيان : أسبابها وعلاجها ، مقال بمجلة البيان ، تصدر عن المنتدى الإسلامي بلندن ، العدد (١٠٥) ، عام ١٤١٧هـ/١٩٩٦م.

٢٦ – طلعت همام ، كيف تدرس وتتفوق ، دار الفرقان للنشر ، ١٤٠٤هـ .

٢٧ – كمال دسوقي، ذخيرة علوم النفس ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، الطبعة الأولى (بدون تاريخ) .

٢٨ – محمد أحمد عبد الجواد ، أسرار النجاح ، دار البشير ، الزقازيق ، ١٤٢٠هـ/٢٠٠٠م .

٢٩ – محمد التكريتي، آفاق بلا حدود ، دار المنطلق ، الكويت ، الطبعة الثانية ١٤١٥هـ/١٩٩٤م .

٣٠ – محمد ثروت غنيم ، النوم : اضطرابات ومتاعب الأرق والشخير ، كتاب الهلال الطبي ، العدد (٧٠) ، دار الهلال للنشر ، القاهرة ، الطبعة الثانية، ٢٠٠٦م .

٣١ – محمد حسن أبو دينا ، طريق النجاح ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، الهرم، القاهرة ، الطبعة الأولى ١٤١٨هـ/١٩٩٧م .

٣٢ – محمد رشاد خليل ، علم النفس الإسلامي العام ، دار القلم ، بيروت، ١٤٠٧هـ١٩٨٦م .

٣٣ – محمد عز الدين توفيق ، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية ، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة الطبعة الثانية ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م .

٣٤ – محمد عثمان نجاتي ، علم النفس في حياتنا اليومية ، دار الشروق ، القاهرة .

٣٥ – محمد علي الخولي ، المهارات الدراسية ، طبعة عكاظ للنشر والتوزيع، الرياض ، ١٩٨٠م .

٣٦ – محمد عيسى داود ، كيف تذاكر وتضمن التفوق . دار رفعة للنشر والتوزيع .

٣٧ – محمد قاسم عبد الله ، سيكلوجية الذاكرة ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد (٢٩٠) ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب بالكويت ١٤٢٣هـ/٢٠٠٣م.

٣٨ – محمد كامل عبد الصمد ، سيكلوجية المذاكرة ، دار السلام للنشر والتوزيع والترجمة ، القاهرة ، الطبعة الثانية ١٤١٩هـ/١٩٩٨م .

٣٩ – محمد ناصر الدين الألباني ، سلسلة الأحاديث الصحيحة ، المكتب الإسلامي بيروت .

٤٠ – محمد ناصر الدين الألباني ، سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة وأثرها السيىء في الأمة ، المكتب الإسلامي ، بيروت .

٤١ – محمد ناصر الدين الألباني ، (المكتبة الإلكترونية) تحتوى على جميع مؤلفات العلامة الألباني – رحمه الله – .

٤٢ – محمد سعيد بن وهف القحطاني ، حصن المسلم ، مطبعة سفير بالرياض ، توزيع مؤسسة الجريسي بالرياض ، الطبعة السابعة عشر ١٤١٦هـ/١٩٩٦م .

٤٣ – محمد السيد إسماعيل البخاري (صحيح البخاري مع الفتح) . دار الريان للتراث .

٤٤ – مسلم بن الحجاج ، صحيح مسلم مع شرح النووي ، طبعة دار الفكر، بيروت ، ١٩٩٢م .

٤٥ – موسوعة الحديث الشريف ، (قرص مضغوط) من إصدار الأزهر الشريف – وزارة الأوقاف المصرية .

٤٦ – همام ناصف ، مهارات المذاكرة ، راجع الطبعة العربية ، نخبة من أساتذة الجامعات المصرية والأمريكية والمدارس الثانوية . القاهرة ، ١٩٩٩م.

٤٧ – يوسف الأقصري، كيف تتخلص من النسيان وضعف الذاكرة ، دار اللطائف للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

٤٨ – يوسف القاضي، علم النفس التربوي في الإسلام ، دار المريخ للنشر والتوزيع ، الرياض ، ١٤٠١هـ .

فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
- تقديم أ. د/ معتز سيد عبد الله	٣
- إهداء	٥
- لمن هذا الكتاب	٦
- مقدمة الكتاب	٧
*** الفصل الأول : مهارات في فن الحفظ**	١٢
- تعريف الحفظ	١٣
- تنمية مهاراتك في فن الحفظ :	١٣
١ - التدريب الموزع .	١٤
٢ - التسميع الذاتي .	١٥
المقصود بالتسميع .	١٦
طرق التسميع وأنواع .	١٨
٣ - الانتباه والرغبة .	٢٠
٤ - الفهم والتنظيم .	٢٢
٥ - الطريقة الكلية والطريقة الجزئية .	٢٤
٦ - عقد النية على الحفظ .	٢٦
٧ - الاقتران والتداعي .	٢٧
٨ - استخدام أسلوب النشاط الإيجابي .	٢٨
٩ - النوم عقب الحفظ .	٣٠
*** الفصل الثاني : مهارات في التغلب على النسيان :**	٣٤
- تعريف النسيان .	٣٤
- مخاطر النسيان وآثاره .	٣٥
- النظريات المفسرة لأسباب النسيان .	٣٥

الموضوع	الصفحة
- بعض أسباب النسيان الأخرى	٣٧
- مهارات في علاج النسيان والقضاء عليه :	٣٩
١ - تجريد النية وتحقيق التقوى .	٣٩
٢ - تنظيم الوقت وحسن استغلاله .	٣٩
٣ - العناية بصحة الجسد وغذائه وراحته .	٤٠
٤ - اتباع القواعد السليمة للاستذكار :	٤٢
أ - ما قبل الحفظ أو المذاكرة .	٤٢
ب - أثناء الحفظ أو المذاكرة .	٤٢
جـ - ما بعد الحفظ أو المذاكرة .	٤٣
٥ - المزاولة المستمرة لتدريبات تنشيط الذاكرة .	٤٤
- مهارات أساسية في تقوية الذاكرة :	٤٨
- تعريف الذاكرة .	٤٨
- أنواع الذاكرة .	٤٨
- طرق تنمية وتقوية الذاكرة : -	٥٠
١ - تركيز الانتباه في الشيء المراد مذكراته .	٥٠
٢ - الاهتمام المشوق والمحفز .	٥٠
٣ - التمرين والتكرار في الحفظ .	٥٠
٤ - الاختيارية للمعلومات .	٥١
٥ - تناول موضوع المذاكرة ككل قبل الأجزاء .	٥١
٦ - توزيع العمل على أوقات متباعدة .	٥١
٧ - التنظيم المعبر المنطقي .	٥١
٨ - الإلقاء على الذات أو الآخرين .	٥٢
٩ - التخلص من السمات السلبية .	٥٢

الموضوع	الصفحة
١٠ - النسيان هام جداً لتقوية الذاكرة .	٥٣
*** الفصل الثالث : مهارات في فن تنظيم الوقت**	٥٦
- أهمية اختيار الوقت المناسب .	٥٧
- مهارات فى فن اختيار التوقيت الصحيح .	٥٧
١ - التوقيت الصحيح أمر حاسم في نجاحك .	٥٨
٢ - اعقد تحالفاً مع نفسك .	٥٨
٣ - اشحذ قوى التحسب واستباق الأمور .	٥٩
٤ - معرفة كيف تخرج من نفسك .	٥٩
٥ - تعلم الصبر وضبط النفس .	٦٠
- المقصود بتنظيم الوقت وإدارته .	٦٠
- أهمية إدارة الوقت وتنظيمه .	٦١
- مزايا تنظيم الوقت عند الطلاب .	٦٣
- مبادىء هامة لتنظيم الوقت .	٦٣
- المهارات اللازمة لتنظيم الوقت .	٦٦
١ - الاستقراء المستقبلي .	٦٦
٢ - مهارة الترتيب .	٦٦
٣ - مهارة القياس والتقدير .	٦٧
٤ - مهارة التحكم والسيطرة .	٦٧
٥ - مهارة التنظيم .	٦٨
٦ - مهارة الرفض وقول «لا» .	٦٨
٧ - مهارة تحديد وصياغة الأهداف .	٦٨
- خطوات تنظيم الوقت وإدارته .	٧١
١ - تحديد وقت للمذاكرة .	٧١

الموضوع	الصفحة
٢ - رسم الخطة .	٧٥
٣ - إعداد مذكرة تفصيلية يومية .	٨٠
- فن اكتساب وقت إضافي جديد .	٨٢
٤ - التحرك للتنفيذ .	٨٣
*** الفصل الرابع : مهارات في فن القراءة**	٨٦
- سرعة القراءة... فن	٨٧
أولاً : تنمية سرعة القراءة .	٨٨
ثانيًا : تنمية سرعة الاستيعاب .	٨٩
- طريق القراءة .. فن أيضًا .	٩١
- طريق المراحل الخمس وإتقان القراءة .	٩٣
- الطرق الخمس لتحسين القراءة .	٩٥
*** الفصل الخامس : مهارات في التغلب على مثلث الرعب (السرحان - الملل - الإجهاد أو التعب)**	٩٨
المبحث الأول : مهارات في التغلب على السرحان .	٩٨
المبحث الثاني : مهارات في التغلب على الملل .	١١١
المبحث الثالث : مهارات في التغلب على الإجهاد أو التعب .	١١٧
*** الفصل السادس : مهارات في فن تحقيق النوم الصحي المريح**	١٢٢
- تمهيد .	١٢٢
- تعريف النوم .	١٢٣
- وظيفة النوم للإنسان .	١٢٣
- ما تأثير قلة النوم على أداء الطلاب ؟	١٢٤
- ما هو القدر الأمثل من النوم ؟	١٢٥
- هل كفاءة المذاكرة تقل بالليل عن النهار ؟	١٢٦

الموضوع	الصفحة
- بعض اضطرابات النوم عند الطلاب .	١٢٨
١ - الأرق .	١٢٨
٢ - زيادة النوم .	١٢٩
٣ - الهجوم النومي .	١٢٩
- قواعد هامة للنوم الصحي .	١٣١
- مهارات في تحقيق النوم الهادىء والمريح .	١٣٦
*** الفصل السابع : مهارات في فن المراجعة :**	١٤٢
- أهمية المراجعة .	١٤٢
- متى تثمر المراجعة ؟	١٤٣
- كيف يراجع الطلاب بشكل سليم ؟	١٤٤
- المواد التي يبدأ بها الطلاب عند المراجعة .	١٤٥
- جدول المراجعة : كيف ؟ ومدى أهميته ؟	١٤٧
- عوائق تقلل من كفاءة نظام المراجعة .	١٤٩
*** الفصل الثامن : مهارات في فن التعامل مع الامتحانات**	١٥٤
- فترة نهاية العام .	١٥٤
- مهارات في استغلال فترة ما قبل الامتحانات .	١٥٥
- أنواع الامتحانات وكيفية التعامل معها .	١٥٧
- طرق التعامل مع أسئلة الاختيار من متعدد .	١٥٩
- الطرق المثلى لقضاء ليلة الامتحان .	١٦١
- سلوك الطالب المسلم يوم الامتحان .	١٦٣
- سلوكيات الطالب المسلم داخل لجنة الامتحان	١٦٤
- ثبت بأهم المراجع .	١٦٧
- فهرس الموضوعات .	١٧١

المؤلف في سطور

- من مواليد مصر ، محافظة البحيرة ، قرية البريجات عام١٩٦٩ م.

- حصل علي الليسانس في علم النفس(قسم امتياز)من جامعة القاهرة عام١٩٩١م.

- حصل علي دبلوم الدراسات العليا في علم النفس التطبيقي ج. القاهرة عام١٩٩٤م.

- حصل علي جائزة المركز الأول - علي مستوي الجمهورية - في مسابقة البحث العلمي - بالمركز العام لأنصار السنّة بمصر عام١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣م.

- حصل علي جائزة المركز الأول - علي مستوي الجمهورية - في مسابقة البحث العلمي - بالمركز العام لأنصار السنّة بمصر عام ١٤٢٥هـ .

- حصل علي جائزة مسابقة البحث العلمي من إدارة الدعوة والإعلام - بالمركز العام لأنصار السنّة المحمدية بمصر عام ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٦م.

- شارك في عدد من الندوات والمحاضرات حول الإرشاد النفسي والديني .

- له عدد من الأبحاث الهامة - غير المنشورة - في مجال الإرشاد النفسي المدرسي.

- يعمل حاليا في مجال الإرشاد النفسي المدرسي بالتعليم الثانوي بالبحيرة.

صدر له عدد من الكتب الشرعية والنفسية المتنوعة :

١ - البدعة وأثرها في فساد العقيدة والتصور الإسلامي مكتبة أولاد الشيخ .

٢ - مصادر التشريع ومنهج الاستدلال والتلقي .

٣ - السنة النبوية بين كيد الأعداء وجهل الأدعياء . مكتبة أولاد الشيخ .

٤ - موسوعة الإعجاز العلميّ في سنة النبي الأمي ﷺ مكتبة أولاد الشيخ .

٥ - مهارات في فن المذاكرة تقديم : الأستاذ الدكتور/ معتز سيد عبد الله.

للمؤلف عدد من الكتب تحت الطبع :

١ - حرية الرأي والإساءة للمقدسات والثوابت . تقديم د/ أسامة سليمان .

٢ - مخازي العلمانية والغارة علي الأمة الإسلامية .

٣ - سلسة تنمية مهارات الطالب المسلم. تقديم : أ.د/ معتز سيد عبد الله.

٤ - مهارات في فن تربية الأبناء .

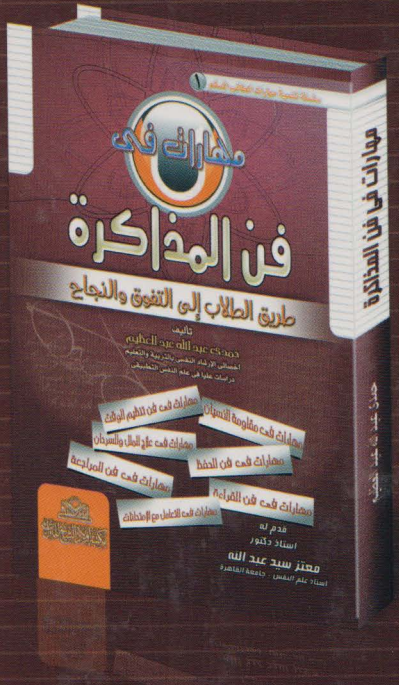
٥ - مهارات في فن التعامل مع الناس .

٦ - مهارات في فن تنمية الذكاء والتفكير .

هذا الكتاب

- ★ يُعَد موجهاً علمياً ودليلاً عملياً لأبنائنا الطلاب ويعينهم على طاعة الله أولاً، ثم النجاح والتفوق فى دراستهم ثانياً.
- ★ يهدف إلى تنمية مهارات الطلاب المعرفية والوجدانية والسلوكية.
- ★ يسعى إلى تحقيق الطلاب والطالبات للتفوق الدراسى.
- ★ يوظف قدرات الطلاب ويستثمرها بأفضل صورة ممكنة.
- ★ يساعد أبناءنا على تجنب الضغوط النفسية أثناء عملية المذاكرة.
- ★ يتضمن مجموعة من أحدث الدراسات والأبحاث العلمية فى مجال المذاكرة.
- ★ يمتاز برصانة العبارة وبساطة الأسلوب وسلامة اللغة ووضوح الفكرة.

من أقوال
أ.د/ معتز سيد عبد الله
أستاذ علم النفس - جامعة القاهرة



مكتبة أولاد الشيخ للتراث
٣٥٦٢٨٣١٨ - ٣٧٤١٠٧٠٤
WWW.AWLAD-ELSHEIKH.COM